



Tibetan Buddhist Resource Center

Text Scan Input Form - Title Page

Work:	W1KG17427	ImageGroup:	I1KG17672
LCCN:	n/a	ISBN:	n/a

Title:	སྐུ་རྩིས་དུས་དེབ། (དུས་དེབ།) sman rtsis dus deb/ (dus deb/)
Author:	n/a
Descriptor:	n/a
Original Publication:	n/a;n/a
Place:	dharamsala' h.p.
Publisher:	men-tse-khang
Date:	1996-2006
Volume:	3
Total Volumes:	10
TBRC Pages:	2
Introductory Pages:	n/a
Text Pages:	n/a
Scanning Information:	Scanned at M/S Satluj Infotech Images, E-45, Sector 27 Noida, District Gautam Buddha Nagar, U.P. 201301 via New Delhi, IN for the Tibetan Buddhist Resource Center, 150 17th st., New York, NY 10011, U.S.A 2006. Comments: 6/2014

D29197

༡། །ཕྱན་ཅིས་དུས་དེབ།

མཛེས་རྒྱལ་ལོ། ༡༩༩༩ གྲི་ལོ། ༡༩༩༩ ཟླ་ ༩



པོད་གཞུང་གི་ཅི་ཡང་།

३. 'रुद्र' शब्द 'रु'।

M-165

Acc. No. 24197

བོད་རྒྱལ་ལོ། ༣༡༣༤ གྲུ་ལོ། ༡༩༩༧ ཟླ་ ༩

(འདོན་ཐེངས་༡ གསུམ་པ།)

བོད་གཞུང་སྒྲན་ཅིས་ཁང་།

ད་རམ་ས་ལ།

© Men-Tsee-Khang

སྒྲོབ་སྟོན་པ། བླ་སྟན་སྐྱུ་བགྲུས་བཞུན་འཛིན་ཆོས་གྲགས།
 བླ་སྟན་སྐྱུ་གཞིན་སྒྲོ་བཟང་དབང་རྒྱལ།
 ཅིས་རིག་སྒྲོབ་དཔོན་བྲག་ཐོན་བྱམས་པ་རྒྱལ་མཆན།
ཅོམ་སྒྲིག་པ། བླན་པ་སྒྲིན་པ་ཆེ་རིང་།
ཅོམ་སྒྲིག་ལས་རོགས། བླན་རམས་པ་སྒྲོ་བཟང་ཆོས་འཕེལ།
 ཅིས་རམས་པ་ཆེ་རྒྱལ།
 བླན་དགེ་རི་ཁྲིང་བཞུན་འཛིན་གྲགས་པ།

གནས་འབྲེལ་གནང་ཡུལ།

Men-Tsee-Khang Exports
B-269, Greater Kailash Part-1
New Delhi
Tel: 0091-11-6212604
Fax: 0091-11-6446826

སྟན་ཅིས་གནས་དཔར་སྡེ་ཚན།

1000:4/97

དཀར་ཆག

༡། འཆོ་བྱེད་པན་དར་བ་ལ་བྱི་བ་རྩ་ཏའི་འཁྲི་གིང་རབ་ཏུ་རྒྱས་པའི་ནགས་ལྗང་ལྟ་
བུ་བཞུགས་སོ།།

ཟུར་མཁར་བ་སྒོ་གྲོས་རྒྱལ་པོ། ༡

༢། དངུལ་རྒྱ་ཆ་འདུལ་དང་གང་འདུལ་གྱི་ལག་ལེན་ཉིང་ཁུ་བཞུགས་སོ།།

སྒྲན་རམས་པ་ནམ་རྒྱལ་ཆེ་རིང་། ༢

༣། གཅིན་སྟེའི་ནད་གཞིའི་ངོས་འཛིན་བྱེད་རྒྱལ་འདྲ་མཚུངས་སུ་ཡོད་པའི་སྒྲོར་
ལ་དབྱེད་པའི་སྟེང་དོན་བཞུགས་སོ།།

སྒྲན་པ་དཀར་བརྩུ་པ་དྲི་རྩེ་རབ་བཏན། ༣

༤། གསོ་རིག་སྒྲན་སྒྲོར་གྱི་ཉིང་ཁུ་བརྩུད་རྒྱལ་བདུད་རྩི་དར་ཡ་ཀན་ནམ་དངུལ་རྒྱ་
བཙོ་ཐལ་གྱི་ལག་ལེན་མདོ་ཙམ་བཀོད་པ།

སྒྲན་པ་དཀར་བརྩུ་པ་སྟེན་པ་ཆེ་རིང་། ༤

༥། གླམ་ཁབ་དང་བོད་སྒྲན་ཟུང་འབྲེལ་ཐོག་ནས་ནད་བཙོས་ཉམས་སྒྲོང་མདོར་
བརྩུས་དང་ཁྲག་ཤེད་དང་གཅིན་སྟེའི་ཟ་ཁུའི་ནད་ལ་བོད་སྒྲན་གྱིས་དོན་དངོས་
ཕན་བསྐྱེད་བྱུང་བའི་ཉམས་སྒྲོང་།

སྒྲན་པ་དཀར་བརྩུ་པ་དྲི་རྩེ་ཆེ་བཏན། ༥

༦། སྒོག་གཅོད་གཉན་ནད་ཨེ་ཏུ་ཅོ།

སྒྲན་པ་དཀར་བརྩུ་པ་གཡང་འབྲུམ་རྒྱལ། ༦

པ། གཤེར་མ་དང་གཤེར་ཆེན་གྱི་ངོས་འཛིན།

སྒྲིལ་པ་དཀར་བརྒྱུ་པ་གཡང་འབྲུམ་གྱིས།..... ༥༩

༥། རིགས་སྐམ་རྩལ་ཁམས་ལ་ཅུང་ཟད་དཔུང་པ་བྱིས་པའི་གོམ་འགྲོས།

སྐར་ཅུས་པ་མགོ་ལྷག་བྱུང་བསྟན་ནི་མ།..... ༥༦

༧༩ གནའ་བོའི་བོད་སྤྱི་ཚོགས་ཁྲིད་ཀྱི་སྐར་ཕྱིས་རིག་པ་དང་དེའི་འཕེལ་རིམ་

སྒྲོར་རྩུང་ཙམ་གླེང་བ།

སྐར་ཕྱིས་པ་ཨ་མདོ་ལེགས་བཤད།..... ༦༩

༡༡། །འཆོ་བྱེད་པན་དར་བ་ལ་དྲི་བ་ཙུ་ཏའི་ འབྲི་བེང་རབ་ཏུ་རྒྱས་པའི་ནགས་ལྷང་ལྟ་བུ་ བཞུགས་སོ།།

ཟུར་མཁར་བ་ཆོ་གྲིས་རྒྱལ་པོ།

ཨོ་ཨུ་མ་ལ་སྤྱི་དྲུང་ལ་རྒྱུ་ཕྱི་

ལུས་ཅན་ཆོགས་ལ་མི་འཇིགས་སྤྱིན་མཛད་པའི།།

སྤྱིས་བུ་དམ་པ་ནམས་ལ་ཕྱག་འཆོལ་ནས།།

གསོ་རིག་སྤྱི་བའི་སྤྱན་གྲགས་དབུགས་འབྱིན་པ།།

དེ་ལ་དོགས་པའི་གནས་འགའ་དྲི་བར་བ།།

དེ་ཡང་བདུད་ཅི་སྤྱིང་པོར་སྤྱན་གྱི་ལུང་དང་གསེར་འོད་དམ་

པ་དང་། །གསོ་དབྱེད་འབྲུམ་པ་ལ་སོགས་བཀའ་ཡིན་ཏེ། ཅ་ར་ཀ་དང་

མདོ་ལ་སོགས་པ་ཕྱི་ནང་བྲང་སྤྱིང་གིས་མཛད་པའི་བསྐྱན་བཅོས་ཡིན།

ཞེས་བཤད་པའི་སྤྱན་གྱི་ལུང་དེ་གང་ཡིན། འགའ་ཞིག་གིས་འདུལ་བ་སྤྱན་

གྱི་གཞི་ཡིན་ཟེར་ཡང་འབྲེལ་མཚུངས་པ་མ་ཡིན་ཏེ། སྤྱན་གྱི་ལུང་བྲངས་

པའི་ཆོག་ནམས་སྤྱན་གཞིར་མི་འབྱུང་བས་གནོད་དོ། །ཡང་འབྲེལ་བ་

ཆེ་ཟེར་དུ་ལུང་ལས་ཞེས་འབྱུང་བའི་ལུང་དེ་འང་གང་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན། ཕྱི་

ནང་གི་ལུང་གང་གི་ཁོངས་སུ་གཏོགས། དེ་བོད་དུ་འགྱུར་བ་ཨོ་ཡོད། ཆད་

ཅི་ཙམ་དང་ལྷན་ཞེས་པ་ལོ། དེ་བཞིན་དུ་གསོ་དཔུང་འབུམ་པ་ཞེས་པ་འདི་
 སངས་རྒྱལ་གང་གི་བཀའ་ཡིན། དུས་ནམ་གྱི་ཆོ་གསུངས། འདི་ལ་པཎ་
 ཆེན་ཤེས་རབ་རིན་ཆེན་པ་སོགས་འགའ་ཞིག་ཕྱི་རོལ་པས་བཀར་ཁས་ལེན་
 པ་གསོ་དཔུང་འབུམ་པ་དང་ཞེས་བཞེད་པས་གང་འཐད། བདུད་ཅི་བམ་བརྒྱད་
 སོགས་ནས་འདི་ཆངས་པས་བྲན་ཚུལ་བཤད་འདུག་པ། དེ་ལྟ་ན་ཆེའི་རིག་
 བྱེད་གཅིག་པར་ཨེ་འགྱུར། མི་འགྱུར་ན། ཆངས་པས་ཆེ་ཡི་རིག་བྱེད་
 བྲན། ཞེས་པའི་བྲན་ཚུལ་དང་བྱེད་པར་གང་ལྟར་འཆད། ལར་གཏམ་
 རྒྱུད་དེ་འཆད་པར་འདོད་པ་ཆོས་རྗེ་ཞིག་པོ་དང་བྲང་ཏི་དཔལ་ལྷན་འཆོ་བྱེད་
 སོགས་ཀྱིས་ཀྱང་ལུང་རིགས་དང་མི་འགལ་བར་བཤད་པ་མི་འདུག་པས།
 བྱེད་དུ་འཕགས་ཤིང་ལུང་རིགས་ཀྱིས་བརྒྱན་པ་འཆད་རྒྱ་ཨེ་ཡོད། འདི་
 རི་ལྟ་བུ་མ་ཤེས་ན་ནི་གསོ་རིག་གི་བྲངས་སྟོར་བ་དང་འབྲེལ་བས་སྒྲན་པར་ཁས་
 ཆེ་བའང་ངོ་ཆ་བའི་གནས་ཡིན་པས་ན་སྒྲན་ནས་ཀྱང་དཔུང་པ་བྱོས་ཤིག
 གསེར་འོད་དམ་པ་ཞེས་པའང་ཆོང་དཔོན་རལ་པ་ཅན་གྱིས་བྱེད་ཆུ་འབེབས་
 ལ་བཤད་པའི་ཤོ་ལོ་ཀ་དགུ་པོ་ཙམ་མ་གཏོགས་སྒྲན་དཔུང་གཞན་མེད་པས།
 གསེར་འོད་དམ་པ་ཞེས་ཏུ་ཅང་ཆོག་སྒྲིམ་བཟོ་མ་ཆེམས། དེ་བས་ནི་དཔལ་
 དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་དང་། མཁའ་འགྲོ་དོན་རྗེ། མཁའ་འགྲོ་རྒྱ་མཚོ་སོགས་
 གསང་སྤྲུལ་གྱི་རྒྱུད་སྡེ་ནམས་ནས་བཤད་པའི་སྒྲན་དཔུང་རྒྱ་ཆེ་བ་འདུག་
 ཀྱང་འདྲན་པར་མི་མཛད་པ་ཅི་ཡིན། གཏར་པ་དང་ནི་མས་པ་དང་། །ཞེས་
 སོགས་ཀྱི་ཡན་ལག་འདྲན་ཚུལ་ཤོ་ལོ་ཀ་གཅིག་པུ་དེ་གསེར་འོད་ལས་ཞེས་

དངས་ཡོང་གི་འདུག་ཀྱང་། དེ་གསེར་འོད་དམ་པ་ཆེ་ཆུང་གཉིས་ཀ་ན་
 མི་བཞུགས་པས་རྒྱན་ལུང་མ་ཡིན་ནམ། གཅེར་མཐོང་རིག་པའི་རྒྱད་དང་
 ཤེལ་གྱི་མེ་ཡོང་ལ་སོགས་པ་བཀའ་དངོས་ཡིན་པ་སྟེ་མང་རབ་འདུག་པ་
 དངོས་བསྟན་ལྟར་ཡིན་ནམ་མིན། གང་ཡིན་ཀྱང་ཤེས་བྱེད་ཆད་དང་ཐུན་
 པ་ཞེ་ཡོད། རྒྱ་མཚན་དེ་ནམས་དང་འབྲ་བར་ཅ་ར་རྟ་ཞེས་པ་ལའང་། དང་
 སྤོང་འཁོར་ལ་ཅ་ར་རྟ་སྟེ་བརྒྱད་ཅེས་པའི་ཅ་ར་རྟ་དང་། དང་སྤོང་བརྒྱད་
 གྱིས་བྱས་པའི་ཅ་ར་རྟ་དང་། ཅ་ར་རྟ་འབྲུམ་སྟེ་དང་། དང་སྤོང་ཅ་ར་
 ཀས་བྱས་པའི་ཅ་ར་རྟ་སྟེ་དུ་མ་ཞིག་ཡོད་པར་བཤད་པའི་ནང་ནས་གང་ཡིན།
 སྤྱི་ནང་དང་སྤོང་གིས་མཇོད་པའི་བསྟན་བཅོས་ཡིན། ཞེས་པའི་ཆོག་ལ་
 དཔགས་ན་སྤྱི་རོལ་པའི་བསྟན་བཅོས་སུ་གྱུར་བའི་ཅ་ར་རྟ་ཞིག་ཀྱང་ཡོད་པར་
 ཁས་ལེན་དགོས་པས་དེ་གང་ཡིན། བྱེ་བྲག་དུ་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་ཅ་འགྲེལ་
 དུ་དངས་པའི་ཅ་ར་རྟ་དེ་རང་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན། དེས་མཚོན་ནས་མདོ་
 རྩ་ཞེས་པ་དབྱེད་གཞུང་བརྒྱད་དང་བཅས་ཏེ་འཕགས་པ་སྐྱུ་སྐྱུ་བ་གྱིས་མཇོད་དོ་
 ཞེས་ཟེར་ཀྱང་། དེས་པ་འདྲོངས་པའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡོད། འགྱུར་གང་
 ཡིན། དབྱེད་གཞུང་བརྒྱད་པོས་བཟོད་བྱ་གཙོ་ཆེ་བ་གང་སྟོན། འདི་
 ནམས་སྐྱུ་སྐྱུ་བ་གྱིས་མཇོད་པར་དེས་པའི་ཉགས་ཅི་འདྲ་མཆིས། ལར་འཆོ་
 བྱེད་གཞོན་རྒྱས་གསོས་གྱིས་མཇོད་ཟེར་བའི་ཅ་མདོའི་འགྲེལ་པ་ལྟར། གསོ་
 རིག་གི་སྤྱོད་ཀས་འདིར་བཀའ་དང་བསྟན་བཅོས་རྒྱན་མ་བསམ་ལས་འདས་པ་
 ཞིག་འབྱུང་ངོ་ཞེས་མཁས་པ་བོདོང་བ་སོགས་མང་པོ་ཞིག་གིས་གསུངས་པས།

ཤེས་བྱེད་ལྟར་སྤང་གིས་ནི་གོ་ཅི་ཆོད།

གཞན་ཡང་། གསང་སྤྲུལ་སྤྲུལ་འགྱུར་བའི་སྒྲུབ་པ་བཀའ་བརྒྱུད་
ལས་བདུད་ཅི་ཡོན་ཏན་གྱི་རྒྱུད་མཐའ་དག་སྦྲན་དབྱེད་ཡིན་ཟེར་བ། དེ་
གཞིན་ལ་གནས་སམ་མི་གནས། གནས་ན་བཞིན་བྱ་དང་གཞུང་ཆོད་སོགས་
ཅི་འདྲ་ཡོད། མི་གནས་ན་ནི་བཀའ་བརྒྱུད་ཀྱང་ཉམས་པར་འགྱུར་ལ།
བདུད་ཅི་བྱམ་པ་དང་སྤང་གསལ་ཤེས་བྱམ་སོགས་སྟོབ་དཔོན་པུ་རང་གིས་
མཛད་ཟེར་བའང་མང་རབ་ཏུ་འདུག་པ། དེ་ག་དག་ན་ཆོག་སྟོར་ཤིན་ཏུ་
མི་ལེགས་པས་གཞོད་ཅིང་། མི་དག་ན་མང་པོ་ཞིག་ལ་མཚུངས་པས་ཅི་
འདྲ། བདུད་ཅི་བྱམ་པ་འདི་ལ་སྟོན་རུང་དབང་གི་གྲུད་ཅེས་དབང་ཞིག་
ཡོད་འདུག་པ་ཐོབ་བམ་མ་ཐོབ། མདོར་ན་རྒྱལ་རིགས་ལ་སོགས་པ་
རིགས་བཞི་ག་ལ་གསུངས་པའི་རྒྱུད་ཇི་སྟེད་ཅིག་ཡོད་སྟེད་བྱས་འདུག་པ། དེ་
ལྟར་མི་བདེན་ན་མིང་ཙམ་བྱིས་པ་ལ་དགོས་པ་མེད་ཅིང་། བདེན་ན་རྒྱ་
མཚན་རྒྱས་པར་འཆད་རྒྱ་ཨེ་ཡོད། དེ་དག་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཁྲུངས་དང་རྒྱ་
མཚན་གང་གང་ལ་ཉེན་ཅིང་བཤད་ཅེས་པའོ།

གཞན་ཡང་། བོད་གངས་ཅན་འདིར་གསོ་བ་རིག་པའི་ཚྭ་གསུམ་
ལ་མཁས་པ་མི་དགུ་ཞེས་གྲགས་ཆེ་བ་འདུག་པར་འདི་ནམས་དུས་ནམ་གྱི་ཆེ་
བྱུང་། ཡུལ་དང་མིང་རུས་ཅི་སྟེད་བྱ། དགུ་ཀ་དུས་མཚུངས་སམ་མི་
མཚུངས། རྒྱལ་པོའི་སྒྲ་སྦྲན་དགུ་ཟེར་བ་དང་གཅིག་གམ་མི་གཅིག་ འདི་
ནམས་ཀྱི་སྒྲ་མ་སྟོབ་མའི་མིང་ལ་ཅི་སྟེད་བྱ་བ་བྱུང་། གཞུང་ལུགས་གང་

འདྲ་ལ་མཁས་གིང་བསྟན་བཅོས་བཅུ་མས་པ་ཅི་འདྲ་ཡོད། མཁས་པ་མི་
དགུ་ཞེས་པའི་ཐ་སྟན་དེ་རང་གང་ལ་བརྟེན་ནས་བཏགས། ད་ལྟ་དེ་ནམས་
ཀྱི་རྗེས་འཛིན་ཡོད་དམ་མེད། ཆོས་རྒྱལ་ཁྲི་སྤོང་ལྗེ་འཕེན་གྱིས་སྟོན་
པ་ནམས་ལ་བཀའ་ཆོགས་བཙུ་གསུམ་གནང་བེར་བ་དེ་བསྟན་པ་སྤྲ་དར་གྱི་
ཡིག་ཆ་ལས་ཟེན་པ་དགོས་པས་གང་འདྲ་མཆིས།

གཞན་ཡང་། སྟོན་བོད་འདིར་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་དང་རྒྱུད་བཞི་པ་
ཟེར་བའི་སྟོལ་གཉིས་བྱུང་བེར་བ། ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་རྩ་འགྲེལ་ནི་ཡོ་
ཆེན་རིན་ཆེན་བཟང་པོས་བསྐྱུར་ནས་དར་བ་མང་དུ་ན། དེའི་སྟོབ་མ་སོགས་
རྒྱུད་ཚུལ་དང་། རྒྱུད་པ་ནམས་ཀྱི་ནམ་ཐར་ཟུར་ཙམ་རེ་དགོས་པས་ཅི་
འདྲ་ཡོད། འདི་ལ་རྒྱ་འགྲེལ་ཚོད་མེད་ཆེ་བེར་ནི་སྤྲང་མོད་རང་འགྲེལ་
ཡིན་ཟེར་བ་ཞིག་ཡིན་འདུག་པ་རང་འགྲེལ་རང་ཡིན་ངེས་སམ། དེའི་ལེ་
མཆམས་ནམས་སུ། སྟོན་པའི་བདག་པོ་མང་གེ་སྤྱུས་པའི་བུ། །སྟོན་པ་
ཆེན་པོ་ཕ་གོ་ལ་ཞེས་བུ་བས། །ཞེས་བྱུང་ན། མང་གེ་སྤྱུས་པ་དང་
དགེ་འདུན་གསང་བ་གཅིག་པའི་ཤེས་བྱེད་ཨེ་ཡོད། དེ་གཉིས་མ་གཏོགས་
པའི་རྒྱ་འགྲེལ་འགྱུར་ངེས་པ་ཡོད་དམ་མེད། དེས་མཆོན་ནས་བོད་འགྲེལ་
ཡོངས་རྫོགས་བཞིན་ཨེ་འདུག འགྲེལ་པ་དང་བཅས་པའི་ལུང་ཐོབ་བམ་
མ་ཐོབ། འཆད་ཐབས་ཡན་ལག་དང་བཅས་པ་ཤེས་སམ་མི་ཤེས། འདིར་
རྩ་རྒྱུའི་བཏགས་ཐབས་དང་། འབྲུམ་བུ་དཀར་ནག་གི་ནད་གསོ་ཐབས་
མི་ཡོང་བའི་རྒྱ་མཆོན་ཅི་ཡིན། དུས་ད་ལྟ་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་འདི་ཤེས་

ཤིང་ཉམས་སུ་ལེན་པ་འདྲ་ཨེ་མཐོང་ཞེས་བྱའོ། །དེ་བཞིན་དུ་རྒྱུད་བཞིའི་
 རྩོགས་ལའང་བཀའ་བསྟན་བཅོས་དང་། བཀའ་ལའང་བཀའ་གཏེར་གང་
 ཡིན། ཞལ་ནས་གསུངས་པ་དང་བྱིན་གྱིས་ཆབས་པ་གང་ཡིན། འགྲུར་
 གང་ཡིན། བསྟན་བཅོས་སུ་འདོད་མཁན་གྱི་གཙོ་བོ་རང་སུ་ཡིན། བསྟན་
 བཅོས་སུ་འདོད་པ་ལའང་སྤྱི་བྱི་སུས་མཛད། དགོངས་གཞི་དགོས་པ་དངོས་
 ལ་གནོད་བྱེད། རྒྱུད་ལུགས་ཅི་ལྟ་བུ་དང་འཕྲིན་ལས་ནམ་བུར་གི་དུས་
 རེས། ཐུན་མོང་དུ་ཆོག་དོན་ལ་མཁས་པ་སུ་ཞིག་དང་འབྲེལ་བ་དུ་ཙམ།
 མཆན་བུ་སུས་བཏབ། དེ་ལ་ཡིད་ཆེས་པའི་ཤེས་བྱེད། འཆད་ཐབས་
 སུ་གྲུར་པ་ཆ་ལག་བཅོ་བརྒྱད་དུ་གྲགས་པ་སུས་མཛད། ལྷན་ཅིག་དུ་སུས་
 བསྐྱེགས། བརྒྱད་པ་སོ་སོའི་ལོ་རྒྱུས་དང་བཅས་པ་ཅི་ལྟ་བུ། འདི་ནམས་
 མཐའ་དག་གི་ལུང་རྒྱན་ཨེ་ཡོད། རྩེ་བྲག་དུ་ཁྱེད་རང་ལུགས་གཉིས་པོ་
 འདི་གང་གང་ལ་མཁས། །འཆད་ཚོད་ཚོམ་གསུམ་གང་ལ་བྱེད།

གཞན་ཡང་། དེང་སང་ཀུན་དང་ཐུན་མོང་མིན་པའི་ཉེ་ལམ་སྤྲན་
 ག་ག་སྐྱབ་དུ་གྲགས་པ་ཞིག་འདུག་པ་འདི་ཐོས་སམ་མ་ཐོས། ཐོས་ན་
 དེ་གཡུ་ཐོག་པས་མཛད་ཟེར་གྱི་འདུག་པ། གཡུ་ཐོག་ལ་མི་རབས་གྲགས་
 པ་ཅན་མང་པོ་བུར་འདུག་པའི་གང་ཡིན། དེ་ག་རང་ལ་སུས་གནང་། རྒྱུད་
 རྩེ་གང་ལ་ཉེན། བརྗོད་བྱ་ཅི་ལྟ་བུ་སྟོན། གཞུང་ཆད་གང་ཙམ་ཡོད།
 ཉམས་ལེན་དང་བྱིན་ལས་སྦྱོང་གི་ཨེ་ཡོད། གལ་ཏེ་ཐོས་མ་སྦྱོང་ན་རེད་
 རང་གསོ་རིག་པ་ནམས་ཀྱིས་སྤྲོད་དང་། རྒྱུད་སྤྲོད་སོགས་ནང་དོན་རིག་

པ་རྩ་ཆེ་པ་རྣམས་ལ་ནི་སྒྲོ་བ་གཉེར་བྱེད་པ་ལྟ་ཅི་སྒྲོས། མིག་གིས་མཐོང་
 བ་ཅམ་ཡང་ཉུང་བས། བསྐྱེད་རྫོགས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་གནད་དུ་དི་ལ་རྩ་འདི་
 ག་ཅམ་ཞིག་མེད་ན། ནད་པ་ལ་ཕན་བཏགས་པས་འབྲས་བུ་ལོས་ཆེ་ཡང་
 ཟུར་དུ་འབྲས་བུ་འབྲིན་མི་རྣམས་པས་ཅིས་ཀྱང་གསན་ཏེ་ཉམས་སུ་ལེན་འཆལ།
 གཞན་ཡང་། ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་དང་རྩ་བཞི་པའི་རྩོགས་གཉིས་
 ག་ན་མན་ངག་ཏུ་གྲགས་པ་ཁ་ཆོ་ཅན་མང་པོ་ཡིད་ཟེར་བ་ཅི་འདྲ་གཟེགས།
 རོན་དང་ལྡན་པ་དུ་ཅམ་མཆིས། ལུང་ཞལ་གེས་དང་བཅས་ཏེ་ཐོབ་པ་ཨེ་
 ཡོད། གཞུང་དང་མན་ངག་ཆེས་གང་ལ་ཆེ། དེང་སང་གི་དུས་ན་པོད་
 རྒྱུ་ཟབ་མོར་གྲགས་པ་འགའ་ཞིག་གི་དཔེ་ཆ་བྱུང་ན་དེས་ཆོག་པ་སྐྱད་བྱས་
 ནས། སྒྲན་པ་དང་རྫོགས་ལྡན་དུ་གཏོགས་སོ་ཙག་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་མན་
 ངག་བཅོས་ཡིན། གཞུང་ལས་འདི་ཟབ། ཕན་ཐོགས་འདི་ཆེ་ཞེས་གཟེངས་
 གཏོད་སྟེ། དེའི་མིག་ལྟོས་ཀྱིས་སྡེ་དཔོན་སོགས་སྐྱེ་བོ་མི་ནག་པ་རྣམས་
 ཀྱིས་ཀྱང་དེ་ལྟར་ཡིད་ཆེས་བྱས་པས་ལུང་ཞལ་གེས་ཀྱི་རྩ་བམས་ཅད་ཉམས་
 པ་དེར་འདུག བྱེད་ཀྱིས་ཀྱང་མཐའ་དག་གསན་པ་ནི་མེད་གང་། དེས་
 ན་གཞུང་འགྲེལ་མན་ངག་དང་བཅས་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དང་པོ་བྱུང་ཁྲུངས།
 བར་དུ་དར་ཚུལ། ཐམས་ཅད་ལྟ་བུ་ཞེས་དང་། རང་གིས་ཐོས་བསམ་
 སྒྲོམ་ཇི་ལྟར་བྱས་ཚུལ་རྣམས་ལ་ཡིད་དང་བའི་སྒྲོ་ནས་ལེགས་པར་འདི་ན།
 དཔེ་མཁྱེད་དང་ཆོས་སྐྱུར་མ་ཡིན་པའི་ལུང་བསྟན་གསལ་པོར་བསྟན་དུ་
 གསོལ་ཞེས་འབད་པས་དོན་དུ་གཉེར་བའོ།།

དེ་ལྟར་ཤར་སྒྲིགས་དྲགས་པོའི་འཆོ་ཐབས་པ།
 ཉི་ལོག་ཀུན་དུ་སྒྲོང་བས་རྒྱ་བའི་ཆེ།
 རོ་མཆར་གཏམ་གྱི་ལེགས་བཤད་འཆོལ་བའི་ཕྱིར།
 རགས་པའི་དགོས་གནས་རྒྱུ་ཟད་དེ་སྤྱི་པ་ཡིན།
 གང་ཡང་རྟ་ཐུལ་གྱིས་ནི་ཆངས་ཆེན་ལ།
 འབྱུང་ཆེན་གང་དུ་འགག་ཅེས་དེས་པ་བཞིན།
 དེ་བའི་རེ་བ་ཡོངས་སུ་མ་བཀངས་ན།
 དམ་པའི་ཀུན་སྒྲིབ་ཉམས་པར་འབྱུར་ཏེ་རེ།
 གངས་ཅན་སྒྲོངས་འདིར་གསོ་བ་རིག་པ་ལ།
 དམ་པའི་ཆོས་ཀྱི་སྒྲ་དོན་མ་ཞུགས་པས།
 དེང་སང་གསོ་དབྱེད་བསྟན་པ་འདི་འདྲ་ན།
 མ་ལ་བདུད་ཀྱི་དབྱེད་པ་མངོན་པར་མཐོ།
 འདི་དོན་ཐུགས་ཀྱིས་མེ་ཡོང་གཙང་མ་ལ།
 འཕྲོས་པའི་རི་མོས་མངོན་པར་གསལ་བཏབ་ནས།
 བསྟན་པའི་འོ་མཆོ་གོང་དུ་འཕེལ་བའི་སྐབས།
 ཟླ་བའི་ཡིད་ཅན་ཁྲིད་ཀྱིས་མཛད་ན་གོ།

ཞེས་ལ་སྟོན་སྟོང་སྐྱེལ་པ་དཔོན་ཆང་ཡན་དར་བ་ཞེས་སྟན་གསལ་གྱི་དེལ་སྒྲིགས་
 ཀུན་དུ་འཕྲོ་བས་ཡིད་དངས་ཏེ་ཆེ་ཡོང་ཅམ་དེས་པ་ཙུ་ཏའི་འཁྲི་གིང་རབ་དུ་རྒྱས་པའི་ནགས་རྒྱུང་ཆ་བུ་
 འདི་འང་ཟུར་མཁར་བ་སྒྲོ་བྲོས་རྒྱལ་པོས་ཆོང་འདུས་འབྱུར་མོ་དང་ཉེ་བར་བྲིས་པ་རེ་ཞིག་གོ།

༡༡། །དདུལ་ཁུ་ཆ་འདུལ་དང་གང་འདུལ་གྱི་ལག་ ལེན་ཉིང་ཁུ་བཞུགས་སོ།།

ལྷན་རམས་པ་ནམ་ཁུ་ཆ་འདུལ་ཆེ་འོང་།

ཨོ་སྤྱི། དུས་གསུམ་ཁུ་པའི་རང་གཟུགས་གཅིག་བསྐྱུས་པའི།།
མཐའ་བྲལ་མཁུན་པའི་ཡེ་ཤེས་ནམ་མཁའི་རྫོང་།།
ཅིག་ཅར་གཟུགས་ཤིང་འགྲོ་བའི་ཉོན་མོངས་སྒོ།།
ཤིན་དུ་གསལ་མཛད་ལྷག་པའི་ལྷ་ཁྱེད་འཆལ།།
མི་མཛེད་འཛིག་ཉེན་ཁིང་འདིར་ཆགས་སྤང་གིས།།
གདུག་པའི་ནད་མཚོན་ཞིག་པོའི་གྲུ་བེ་ཆེ།།
ཟུག་རྩའི་རྒྱབས་ཀྱི་འཛིགས་ལས་ཡོངས་འདྲན་པའི།།
སངས་ཁུས་སྤྲན་གྱི་སྒྲ་མར་ཕུག་འཆལ་ལོ།།
གངས་ཅན་པ་ཡི་ལས་སྤོན་མཐུ་བཅན་པས།།
ལྷ་ལྷན་ཡུལ་འདིར་བདེ་སྦྱིད་དཔལ་གཏེར་ཁིང་།།
རིས་མེད་འགྲོ་བའི་མགོན་དཔུང་གཅིག་ཁོ་ན།།
ཕུག་ན་པད་མོ་བྱོན་འདི་སྤྲིང་ནས་འཆལ།།
ལྷོག་སྒྲོམ་འཛིགས་པའི་ངལ་བར་བྱད་བསད་ཅིང་།།
པན་གྲུབ་དུ་མའི་ཞལ་བཅུད་ལས་འཆོ་བའི།།
ལེགས་བཤད་ཉིང་ཁུ་ཆ་གས་དུབ་ཀྱིས་ཀྱང་།།

བདག་ལུས་རྒྱས་མཛད་ཅིན་ཆེན་མོ་མར་འདུད།

གསེ་བྱེད་གཞུང་ལུགས་མང་བར་ལོངས་སྤྱོད་པའི།

མཁས་དབང་རིམ་པ་བརྒྱད་པའི་མ་དང་།

ཉེར་ལེན་བཤེས་གཉེན་གང་གི་བཀྲིན་སྦྱད།

དངུལ་ཁྲུ་འདུལ་བའི་ཚྱང་གོམས་འདི་ན་འབྲེ།

ཞེས་ཡུལ་གོང་མ་རྣམས་ལ་མཚོན་བཅོད་དང་དམ་བཅའ་བ་སྡོན་བསུས་

ཀྲིས་རང་ཉིད་སྤྲོན་སྤྱོར་ཁང་ནང་ལོ་མང་རིང་མཐོང་ཚྱང་ལག་ལེན་བྱས་གས་ནས་དངུལ་
 ཁྲུ་ཆ་འདུལ་དང་གང་འདུལ་གྱི་ལག་ལེན་རྒྱས་བསུས་སུ་མ་སྤྱང་བ་གསལ་བར་བཀོད་
 པ་ལ། ཐོག་མ་དར་ཚུལ་ལམ་བུར་ཚུལ། བཟོ་ལུགས། ཕན་ཡོན། དངོས་གཞི་
 ལག་ལེན་བཞི་ལས།

དང་པོ་བྱུང་ཚུལ་ལམ་དར་ཚུལ་ནི།

རྒྱ་གར་འཕགས་པའི་ཡུལ་དུ་སློབ་དཔོན་ལྷ་ལི་པས་དངུལ་ཁྲུ་གྲུབ་པ་རྟོགས་ཏེ་མཆིལ་
 ལྷམ་བསྐྱབས་ནས་རི་རབ་ཀྱི་ངོས་ཤིག་ཏུ་གཤེགས་ཤིང་གཞན་དག་གིས་མ་ཤེས་པར་
 བཞུགས་པས། ཕྱིས་སློབ་དཔོན་ལྷ་སྐྱབ་ཀྱིས་མཁྱེན་ཅིང་དངུལ་ཁྲུས་འགྲོ་དོན་ཆེར་
 འོང་བར་དགོངས་ནས་མཆིལ་ལྷམ་བསྐྱབས་ཏེ་དེར་གཤེགས་ནས་དངུལ་ཁྲུའི་གདམས་
 པ་ཞུས། དེས་ཡམས་དང་ཆེ་མངོན་སོགས་རྒྱད་པ་རིམ་པར་བྱང་ཡོད། འོན་
 ཀྱང་མོད་ནང་ཐོག་མ་གྲུབ་ཐོབ་ཨོ་རྒྱན་པ་ཡིན་གྱིས། ཨོ་རྒྱན་པ་དེ་ཉིད་ནི་སྤྱོད་བུ་
 མར་བསོད་ནམས་རྒྱ་ཆེར་བསགས་པའམ་མཁྱེན་པ་བསམ་གྱིས་མི་བྱུང་བར་བྱུང་
 ལྷ་བྱར་ཡོད་པ་མ་ཟད་རྒྱ་དཀར་ནག་སོགས་སུ་ཞབས་ཀྱིས་བཅགས། ལྷག་པར་

གམ་ཉ་ལར་ཀ་ལ་པའི་པོ་བྱང་དུ་རིགས་ལྡན་དམ་པར་དུས་འཁོར་གྱི་དབང་རྒྱུད་གསལ་
 པར་བྱོན་དགོངས་པའི་ཆོ། རྒྱལ་བ་ཤོད་ཆང་པས་དེ་ལྟར་མི་དགོས་ཀྱི་བྱེད་རང་
 གསོལ་བ་ཐོབ་དང་དུས་འཁོར་དབང་བདག་གིས་བགྱིས་གསུངས་པས་སྒྲོབ་དཔོན་ཉིད་
 རྒྱ་མའི་གསུངས་ལྟར་གསོལ་བ་བཏབ་པ་ན། གཟིམ་བྱུན་གཅིག་གི་སྐབས་སུ་དབང་
 རྒྱུད་མ་ལུས་པར་གནང་། དེ་ནས་རྒྱ་གར་འཕགས་པའི་ཡུལ་གྱི་ལྷོ་རྒྱབ་ཨོ་རྒྱུན་ཡུལ་
 དུ་འབྱོན་དགོངས་ནས་རྒྱ་མར་གནང་བ་ཞུས་ཏེ་ཕེབས་པས་གྲུབ་པའི་སྐྱེས་མཆོག་མང་
 པོ་དང་མངལ། ལྷག་པར་ཡི་དམ་དོ་རྩེ་ཕག་མོ་དང་མངལ་ནས་དངོས་གྲུབ་ཐོབ་
 ཅིང་དདུལ་ཁུ་རིན་པོ་ཆེའི་ཕྱག་ལེན་ཀྱང་མཁའ་འགོ་མ་དེ་ཉིད་ཀྱིས་མངོན་སུམ་དུ་གནང་
 བའི་བྱང་ཁྱད་པའི་ནས་བཟུང་དདུལ་ཁུའི་ཕྱག་ལེན་རིམ་གྱིས་ད་ལྟའི་བར་གནས་པ་དེ་
 ཡིན། བོད་དུ་ཨོ་རྒྱུན་པ་མ་བྱོན་སྒོན་གངས་སྒྲོངས་འདྲིར་དདུལ་ཁུའི་ཕྱག་ལེན་
 མང་དཔོན་མེད་ལ། འདྲིར་བྱང་ཁྱད་པའི་ཙམ་ལས་རྒྱས་སྒྲོས་བཞི་དེ་ཀྱིས་མི་ལང་།
 རྒྱས་པ་བཙོ་བཀྱའི་ཕྱག་ལེན་སོ་སོའི་ནང་གསལ་བས་དེར་གཟིགས།
 གཉིས་པ་བཟོ་ལྷགས་ནི།

དོ་དང་སྒྲིག་ཆགས་ཅི་ལྟམ་སོགས་ལས་བཟོས་པས་རྒྱས་པ་ལག་ལེན་གཅིས་བརྒྱས་ནང་
 གསུངས་འདུག་པ་དེར་རྟོགས་རྒྱས་པ་ཡིན་པས་འདྲིར་མ་སྒྲོས།
 གསུམ་པ་ཕན་ཡོན་ནི།

ཞེལ་འཕྲེང་ལས་དདུལ་ཁུས་བརྒྱུད་ལེན་དང་ནད་གདོན་ཀྱན་འཛོམས་པར་རྒྱས་ཤིང་
 ལྷག་པར་ཁུ་སེར་མངོན་དུ་སོགས་ལ་ཤིན་ཏུ་ཕན་པ་ཡིན། སྒྲོར་བ་མ་ཤེས་ན་དེ་ལས་
 རྟོག་སྟེ་ཉིལ་ཆད་སོ་བྱུང་འདུ་ལྟོབས་དང་པོ་བར་གཞོད་པ། མིག་སོགས་དབང་པོ་

མི་གསལ་བ་ཕན་ལས་གནོད་ཆེ་བ་ཡིན། ཉེང་འཇམ་གླིང་འདི་ན་དངུལ་ཁུ་ཞེས་པ་
 ཉེན་ཆ་བས་ཆེར་བ་ཅི་བ་བདེན་མོད། དངུལ་ཁུ་འདུལ་ཐབས་མ་ཤེས་པར་འོལ་ཆོད་
 བྱས་ན་ཕན་པ་མེད་པ་ལྟ་ཅི་གནོད་ཆེ་ཞིང་སྲོག་ཀྱང་སྒོལ་བས་ཕྱི་འཕྱང་འདི་ལ་རིག་པ་
 གཟབ་དགོས་པ་གལ་ཆེར་སོམ།

བཞི་པ་ལག་ལེན་དངོས་གཞི་ནི།

དདུལ་ཁུ་གང་འདུལ་དང་ཆ་འདུལ་གཉིས་ལས། དང་པོ་གང་འདུལ་ནི། དདུལ་
ཁུ་གཡའ་ཕྱི་བ་དང་། གཡའ་ཁུ་འདོན་པ། དག་སྤྱད་གསུམ་ལས།

དང་པོ་གཡའ་ཁྱེ་བཞི། དངུལ་ཁྱེ་གི་ལོ་བཅུ་ལ་ཆ་མཆོན་སྒྲ་པེ་པོ་གསུམ་
 གི་ལོ་གསུམ་ཞིབ་པར་བཏགས་ལ་དེར་རྒྱན་རྩལ་བཅད་པ་ལ་ཁྱེ་མར་ཅམ་པས་སྒྲ་མི་རུང་
 བ་དེ་དག་ཐང་ཁྲག་རལ་སྒྲིན་མེད་པ་ཆོད་ལྷན་ཞིག་དགོས་པ་འགའ་ཞིག་གིས་སྒྲ་པགས་
 གསུངས་པ་བྱུང་ན་རབ་དང་རང་ཉིད་ཀྱི་མཐོང་སྤྱོད་ར་ལུག་གི་པགས་པས་ཀྱང་ཆོག
 དེར་གོང་གི་ཆ་གསུམ་ཁྱེ་མ་རྒྱན་པ་ལ་དེ་ཐང་ཁྲག་ཁྱེད་ཅམ་སྒྲགས་པའི་ནང་དེ་ཁྱེད་
 སྒྲེབས་པ་དངུལ་ཁྱེ་ལུགས་ལ་ཁ་དམ་པོས་བཅིང་། དེ་མིན་དངུལ་ཞིབ་ཡར་ཐོར་
 འོང་བས་གཟབ་ལ་ཉིན་གངས་གཅིག་གི་རིང་ཕུར་མཉེ་དལ་བུས་བྱ། འགའ་ཞིག་
 གིས་སྒྲ་འོའི་ཡུན་གསུངས་པའང་འདུག རང་ལུགས་ནི་གོང་སྟར་ཡིན། ཁྱེ་ཤོལ་
 འདོན་སྒྲེབས་ཆ་གསུམ་ཁྱེ་མ་ནག་སྒྲག་དང་དངུལ་ཁྱེ་སྤྱོད་བསང་དྲངས་ན་གཡའ་ཁྱེས་
 ལེགས་པའི་དྲགས། དེ་རྒྱབ་དངུལ་ཁྱེ་དང་ཁྱེ་མ་སྒྲགས་ཅིག་ཚུགས་སྤང་ནང་སྟར་
 ཁྱེ་མཉམ་དུ་སྤང་ནས་བཞག་དགོས། ནམ་ཡང་བངས་རག་སྤྱོད་ནང་སྒྲགས་མི་
 རུང་གཡའ་ཁྱེར་འཁོར་བའམ་འབྱར་འོང་བ་ཡིན། ནང་པར་སྟར་ཁྱེ་དེ་དང་ཆ་གསུམ་

ཕྱེ་མ་ཚུགས་སྤང་གཞན་ཞིག་ཏུ་ཁྱེད་འང་མ་ཚུགས་ཟིམ་བཞིན་དལ་བྱས་སེང་ལ་དདུལ་
 ཁུ་འགྲོ་དོགས་བྱ། གཅིག་གོས་སྤང་བའི་ནང་ཕྱེ་མ་མཉམ་དུ་དདུལ་ཁུ་སོང་སྲིད་པས་
 སྤང་ཡང་ཁྱེད་པོས་ཕྱེ་སྟོགས་འགྲོ་བུ་ཞུགས། དདུལ་ཁུ་ནམས་ལོགས་སུ་གོ་གུ་
 ཤའི་སྟོད་ནང་བྱོས་ལ་ཁུ་བཤལ་དག་པར་ལན་མང་བྱ་དགོས་ཤིང་། དེ་རྗེས་སྤང་བའི་
 ནང་དོས་ལ་དདུལ་ཞིབ་འབྱར་བ་ནམས་ཤིང་ཐལ་ཚུགས་ལ་སྲིན་བལ་གྱིས་ཐུར་ན་དདུལ་
 ཞིབ་གཅིག་ཏུ་དེ་ལ་འོང་བའི་ཁྱད་ཆོས་ཡོད་། དདུལ་ཁུ་འདུལ་རིང་འགོ་ནས་གཞུག་
 མ་རྒྱུགས་བར་ལས་མི་ཆང་མས་ཆང་རག་གང་རུང་འབྱུང་དགོས་པ་སོ་སོགས་དབང་
 པོ་ལ་མི་གཞོད་པ་ཡིན། བྱུང་ན་ར་ག་ཆོན་པ་ཁ་ནང་ཉར་ལ་ཤ་དེས་དུག་ལེན་
 པས་ཕྱེ་བྱོ་ལས་མཆམས་འཛིག་སྐབས་འདྲོར་བར་བྱ། སྐབས་འདིར་དདུལ་ཁུ་གི་
 ལོ་བརྒྱ་ཐམ་པ་ཡོད་ཁོངས་ནས་གཡལ་ཕྱེ་དུག་འདོན་རྗེས་གི་ལོ་བརྒྱད་དང་ཕྱེད་ལས་
 མི་འདུག་པ་གི་ལོ་གཅིག་དང་ཕྱེད་ཀ་ཆད་སོང་བ་གང་ལྟར་མང་ཉུང་ལ་མ་སྟོས་པར་ཐུན་
 བྱ་ཆད་སྲིད་པས་དེ་ལ་ཐེ་ཆོམ་གནང་མི་དགོས།

གཉིས་པ་གཡལ་ཁུ་འདོན་པ་ནི། ཁུ་ཐུའི་ནང་གཡལ་ཁུ་འདོན་པ། ཁུ་ཐུ་
 ནི། བ་ཁུ། ལོ་བརྒྱད་དི་ཁུ། ཉ་གསེབ་ཁུ། མཚུར་ཁུ། ཚ་ལའི་ཁུའོ། དང་
 པོ་བ་ཁུའི་ནང་ལག་འཁོར་ཁུ་ཆོད་གསུམ་རིང་བཙོ་ཞིང་དེ་ནས་ཁུ་བཤལ་དག་པར་བྱ།
 གཞན་ཁུ་བཞི་པོའི་ནང་ཡང་དེ་ལྟར་བྱ་བྱ་རིགས་འགྲོ་དགོས། དེ་ནས་ཚུགས་སྤང་
 གཙང་མའི་ནང་སྐྱམ་ནག་གི་ལོ་གང་ཙམ་ཚུགས་ལ་ཆོས་པར་ཁོལ་བའི་ནང་དདུལ་ཁུ་
 ལུགས་ལ་མེ་ཆ་གང་རན་པར་བཏང་། དེ་ནང་གཤའ་དགར་དུག་འདོན་གཙང་ལེགས་
 དདུལ་ཁུའི་ཕྱེད་ཅས་པ་འདི་སྐབས་གི་ལོ་བཞི་ཞུ་རིམ་བཞིན་ཚུགས་དགོས་པ་དང་། དེ་

རྗེས་ཞ་ཉེ་དུག་འདོན་གཙང་ལེགས་གཤའ་དཀར་ཕྱེད་ཀི་ལོ་གཉིས་ཡིན་པས་གོང་ལྟར་
 ལྷགས་ལ་ཁོལ་དུ་ཞུགས། ལྷམ་ནག་ནང་དེ་གསུམ་འདྲེས་ཟིན་རྗེས་སྒྲོམ་ལྟར་ཆགས་
 པ་དེ་མར་མཐ་ལ་ཅུང་གང་དུ་ཞུགས།

གསུམ་པ་དག་སྤྱད་ནི། གོང་གི་གཤའ་ཞ་དངུལ་གསུམ་འདྲེས་མ་དེ་ཆ་དྲོས་
 མ་ཡལ་སྒྲོན་ལྷམ་ནག་སྒྲོད་གཞན་ཞིག་དུ་བཞུར་ལ་དངུལ་ལྷ་གཙང་མ་ཕྱིས་རྗེས་སུ་
 ཟེ་དུག་འདོན་དངུལ་ལྷ་དང་མཉམ་པ་སྐབས་འདིར་ཀི་ལོ་བརྒྱད་དང་ཕྱེད་ཀ་དོ་གཞོང་
 གང་དགོས་ནང་ལྷགས་ལ་ཀྱང་གོང་བཅོས་དཀྱིལ་དངུལ་ལྷ་དྲོས་མ་ཡལ་བ་ལྷགས་ནས་
 དབྱར་མཉེ་ལེགས་པར་བྱ། ལྷན་དཔྱིད་ཡིན་ཆེ་དོ་གཞོང་ཉི་མར་བཞུན་ནས་དབྱར་
 ཀྱང་རུང་། དེ་མིན་དུས་གཞན་ལ་བཅོ་དགོས་ཆེ་གིང་གདུང་ལ་སྤྲེགས་ཡོད་ཁྱི་དཔང་
 མོ་གང་ཡོད་པའི་སྤྲོད་དོ་གཞོང་བཞག་ལ་དེ་འོག་སྤྲོད་འཛིན་ནང་མེ་ཉུག་ལྷགས་པ་བཅུག་
 ན་དོ་གཞོང་དྲོས་ཡོང་བ་ཡིན། དངུལ་ལྷ་དང་སུ་ཟེ་གཉིས་འདྲེས་པར་ཉིན་གཉིས་
 དབྱར་རྗེས་མདོག་མཐིང་སྒྲོན་དུ་འགྱུར་ན་དབྱར་ལེགས་པ་ཡིན་པས་དེ་གས་ཆོག །

གཤའ་དཀར་དུག་འདོན་ཕྱེད་ལྷ་ལྟེ། ཨ་བར་སྐྱར་གསུམ་ཁྲ་བ་ལྷེར་བའི་
 ནང་གཤའ་དཀར་ལྷགས་ལ་ལག་འཁོར་ལྷ་ཆོད་བཞི་ཙམ་བཙོས་ནས་ལྷ་གང་གིས་ལན་
 མང་བཤལ་ལ་རས་གཙང་གིས་སྐྱམ་ཕྱིས་ལེགས་པར་གདོང་དགོས།

ཞ་ཉེ་དུག་འདོན་ནི། ཡུང་བ་དང་ཕྱི་ཁར་ཞེས་པ་སེ་གིང་ཁར་གཉིས་ཆ་མཉམ་
 ནང་ཞ་ཉེ་ལྷགས་ལ་ཡུན་རིང་ཙམ་བཙོ་ཞིང་ལྷ་བཤལ་དག་པ་ལན་མང་བྱ་དགོས།

སུ་ཟེ་དུག་འདོན་ནི། ལྷ་གིང་འོམ་བྱ་དང་ཙ་རམ་པའི་ནང་ཉིན་ཞག་གཅིག་
 རིང་སྤང་ལ་ཁྲ་བ་འདོར་རྗེས་དག་པར་བཀྱས་ལ་ཉིན་གས་ལྷ་གཟར་འོག་བཞག དེ་

ནས་ལེགས་པར་སྐམ་སྡེ་སྡེ་མ་ཞིབ་པར་བཟོས་པ་ཡིན། སྐབས་འདིར་དདུལ་ཁུ་
གང་འདུལ་ལམ་དཀར་འདུལ་གྱི་ལག་ལེན་འདི་ལྟར་ལགས།

གཉིས་པ་དདུལ་ཁུ་ཚ་འདུལ་གྱི་ལག་ལེན་ནི། སྤྱག་དེབ་མང་བར་ཚ་འདུལ་
ལ་དདུལ་ཁུ་གཡའ་ཕྱིས་དུག་འདོན་བྱེད་མེད་གོས་པར་ཤོད་པོ་བཏང་སྟོལ་འདུག་ཀྱང་
རང་ལུགས་ལ་བཙོ་བཀའ་སྐབས་ལྟར་གཡའ་ཕྱིས་དུག་འདོན་བྱས་ན་པོ་བའི་འདུ་སྟོབས་
དང་དབང་པོ་སོགས་ལ་མི་གཤོད་ཅིང་འཇམ་པའི་ཁྱད་པར་མཐོང་ཞིང་སྒྲན་སྒྲོར་ཀླན་
ལགས་ཀྱིས་ཀྱང་དེ་ལྟར་གསུངས་པས་དེ་རང་ཚོག་ ཚ་འདུལ་ལ་གཡའ་སྡེ་ཚ་གསུམ་
སྡེ་མས་དང་ཁུ་ལྗེའི་ནང་གཡའ་ཁྲ་འདོན་ཚུལ་སོགས་གོང་གི་གང་འདུལ་སྐབས་དང་
གཅིག་པས་རིགས་འགྲེད་གོས། དེ་ནས་དག་སྤྱད་སྐབས་སྡོན་འགྲོ་དོ་གཞོང་མེ་ཉི་
གང་རུང་དུ་ཚ་པོ་བཟོས་པའི་སྟེང་མུ་ཟེ་དུག་འདོན་སྡེ་མ་དདུལ་ཁུའི་ལྗེའི་དང་མཉམ་
པ་སྒྲགས་ལ་སྡེ་མ་དེ་དག་གྱིང་གོང་བྱས་པའི་ནང་དདུལ་ཁུ་ལུགས་གིང་དབྱར་མཉེ་ལེགས་
པར་ཉིན་གཉིས་བྱ། དེ་མདོག་སྡོ་མཐིང་ངར་སོང་ན་དབྱར་ལེགས་པའི་ཉལ་ས་ཡིན་
པ་ཉམས་སྟོང་ངོ་། དེ་ཡང་དདུལ་ཁུ་འདུལ་དུས་སྟོན་དཔྱད་སྐབས་ཉི་འོད་རྩོ་བས་
དོ་གཞོང་འོག་ཏུ་མེ་ཉུག་འཛོག་མེད་གོས་གིང་དཀར་ཆེགས་ཉུང་བས་དུས་དེར་ལེགས་
གོས་མཛོད། འོན་ཀྱང་དུས་མིན་བཟོ་དགོས་པའི་ཆེ་གོང་ལྟར་གིང་གཏུང་ལ་སྟེགས་
ཡོད་ཁྲི་དཔང་ཐོ་གང་ཙམ་བཟོས་ནས་སྤང་འེན་མེ་ཉུག་སྒྲགས་པ་དེ་འོག་བཅུག་ལ་
དབྱར་ཀྱང་རུང་བ་ད་ལམ་དདུལ་ཁུ་ཚ་འདུལ་ལག་ལེན་འདི་ལྟར་རོ།

ལག་ལེན་འདི་ནམས་སྒྲན་སྒྲོར་ཀླན་ལགས་ཀྱི་གསུངས་རྒྱན་དང་རང་ཉིད་ལོ་
མང་རིང་གི་མཐོང་སྟོང་གཙོ་བབ་བྱས་པ་ལས་སྤྱག་དེབ་འདྲ་མིན་མང་པོའི་ནང་

གསུངས་པའི་གདམས་པ་ལེགས་ཉེས་ཚང་མ་འདིར་བཀོད་མེད་ཅིང་རྗེས་འབྲུང་ཕྱག་
ལེན་བྱེད་པོ་ཀླན་གྱིས་དབྱུང་ཞིབ་ལེགས་པར་གནང་ན་འཇུག། ལག་ལེན་གང་
ཡང་མཐོང་མྱོང་མེད་ན་མི་གྲུབ་པ་དང་དཀའ་ཆོགས་མང་བ་ལྟ་ཅི་སྒྲིམ་བེ་ཆོམ་ཡང་མང་
བས་མན་ངག་ལག་ལེན་མཐོང་རྒྱུན་ལ་འབད་དགོས་པ་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེར་ཡིན་པ་ཉམས་
མྱོང་དུ་ཤེས། རྩོན་ཤྱོན་མཁས་དབང་མང་པོས་དདུལ་རྒྱ་བཙོ་བཀྱའི་ཕྱག་ལེན་གལ་
སྒྲུང་ཆེ་ཞིང་འདི་གྲུབ་ན་ཆ་འདུལ་གང་འདུལ་ཞུར་ལ་ཉོགས་དགོངས་ནས་གསལ་བར་
བཀོད་མ་གནང་བས་བདག་འདྲའི་ཤེས་ཚིངས་ནམས་ལ་དཀའ་ཆོགས་བྱུང་སྐྱམ་ནས་
གོང་གི་དདུལ་རྒྱ་འདུལ་ལུགས་ཁག་གཉིས་གསལ་བར་བྲིས་ཁུལ་ཡིན་པས་ཕན་ཆ་བྱུང་
སྲིད་པ་དང་བཙོ་བཀྱའི་ལག་ལེན་ནི་དུས་སྐབས་ཙམ་ལས་ཡང་ཡང་ཐོབ་ཀྱི་མེད་པ་ཤེས་
དགོས་སོ།

སྒྲར་སྒྲོན། གངས་ལྗོངས་མཁས་པས་རྒྱན་པའི་སྒྲེ་ཆལ་དུ།
དདུལ་རྒྱའི་བཞེས་རྒྱུན་མེ་ཉོག་ཡོང་གང་བ།
སྐལ་བཟང་རྒྱུག་བདག་གིས་ཆ་གས་ཙམ།
མྱུང་བའི་ཤེས་རྩལ་འདི་ཡིས་འགྲོ་དོན་ཤོག །

ཅས་པ་འདི་ཤོད་རབ་བྱུང་བཅུ་དྲུག་མེ་ལྷག་ལྷ་ ༡༩ ཆོས་ ༥ དང་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༤༥ ལྷ་ ༩ ཆོས་ ༥ ལ་
རྟོན་སྒྱུད་གྲོང་གནས་གར་འབར་གོང་སྒྲན་པ་ནམ་རྒྱལ་ཆེ་རིང་གིས་ཤོད་གཞུང་སྒྲན་ཅིས་ཁང་སྒྲན་སྒྱུར་རྩི་ཆན་ནང་ལས་
ཁུར་སྐབས་དེ་ནང་སྒྱར་བ་དག་ལེགས་འཕེལ།

༡༡། །གཅིན་སྟེའི་ནད་གཞི་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཚུལ་ འདྲ་མཚུངས་སུ་ཡོད་པའི་སྐྱོར་ལ་དཔུང་པའི་ སྟེང་དོན་བཞུགས་སོ།།

སྟན་པ་དཀའ་བཅུ་པ་དྲེ་རབ་བཏན།

ཨོ་སྤྱི། ཉི་ཟླ་ཇི་བཞིན་བྱེད་འཕགས་གསོ་རིག་གཞུང་།།
 རང་ཅག་གངས་ཅན་ཞིང་གི་བགོ་སྐལ་དུ།།
 གནད་བའི་བཀའ་དྲིན་སྟེང་དཔུས་བཅང་བྱས་ཏེ།།
 སྟན་ཐ་སྤྱི་བཅས་ཞབས་རྩལ་སྤྱོ་པོར་མཆོད།།
 རང་ལ་མངའ་བའི་ཡོན་ཏན་མི་ཆེ་ཡང་།།
 གཞན་ལ་ཕན་པའི་སྟོབས་གཤེག་ཅུང་ངོམ་ཞིང་།།
 ཆེ་རིག་གཏེར་བདག་སྦྱང་དུ་ཞིང་ཅམ་གྱིས།།
 ཀུན་ཕན་དཔུང་གཏམ་ཕྲ་མོ་འདི་ན་སྦྱང་།།
 ཞེས་ཐོག་མར་ཡུལ་གོང་མ་ནམས་ལ་གེས་པ་བརྗོད་ཅིང་། དངོས་
 པོ་ངོས་བརྟན་གྱི་སྟོན་ལ་གང་བཤད་པར་བྱ་བའི་དོན་དངོས་ལ་འདུག་པ་ནི། གྱི་
 གར་འཕགས་ཡུལ་ལུགས་གྱི་སྟན་སྟོན་ཨ་ཡུར་ཤེ་ན་ (Ayurveda) དང་། གྱི་
 ལུགས་སམ་དེང་རབས་ཅན་གྱི་སྟན་སྟོན་ཨེ་ལེ་པེ་ཐི་ (Allopathy) རང་ཅག་བོད་
 གྱི་བྱུང་མིང་མ་ཡིན་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་བཅས་གཞུང་ལུགས་ཆེན་པོ་གསུམ་ནས་

གཅིན་སྟེ་ནད་གཞིའི་ངོས་འཛིན་གྱི་ཕྱོགས་འདྲ་པའི་སྐོར་མདོར་ཙམ་དཔྱད་པའི་སྟེང་
 རོན་ནི་སྦྱར་བཏང་ཨ་ཡུར་ཤེ་ན་དང་བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་གཞུང་གཉིས་དབར་ག་གམ་འོག་
 ཏུ་འཆད་པ་ལྟར་པལ་ཆེར་གཅིག་ནས་གཅིག་དཔེ་བཟུས་པ་བཞིན་གཞུང་གཉིས་ཀའི་
 འདོད་ཚུལ་གཅིག་མཚུངས་སུ་སྤང་། འོན་ཀྱང་གཞུང་འདི་གཉིས་དང་ཕྱི་ལུགས་
 གཉིས་དབར་གཅིན་སྟེ་འོས་འཛིན་གྱི་ཕྱོགས་ཐད་ཡུད་ཙམ་བཟུས་ཆེ་ཕྱོགས་འདྲ་
 བ་ལས་ཀྱང་མི་འདྲ་པའི་གནས་ཚུལ་མང་པོ་ཞིག་སློ་ཡུལ་དུ་འཆར་ཡོང་ཡང་། སློ་
 རིག་གིས་ཞིབ་བརྒྱུར་བྱས་ཆེ་པན་ཚུན་འགལ་ཆེ་གང་ཡང་མེད་པའི་ཐོག་ཏུ་ཅང་འབྲེལ་
 མཐུན་ཆེ་པའི་གནས་ཚུལ་ཡང་མི་ཉུང་བ་འདྲན་རྒྱ་འདུག འོན་ཀྱང་དང་པོ་སྦྱང་
 གཞིའི་དྲོས་པོར་དྲོས་སུ་མ་འདྲུག་གོང་སྦྱང་ཞི་དང་འབྲེལ་ཆགས་ཆེ་པའི་དྲི་བ་འགའ་
 ང་ཆོའི་མདུན་དུ་སྟག་ཡོད་པ་ནི། གསོ་རིག་གཞུང་ལུགས་ནས་གཅིན་སྟེ་འི་ལེའུ་འདི་
 བཞིན་ཕྱི་ལུགས་ནས་ཀྱི་སྟེ་ཁྱི་ (Diabetes) ཞེས་པ་འདི་ལ་ངོས་འཛིན་གྱི་དུང་ཆོག་
 གས། ཆོག་ན། གཅིན་སྟེ་ལེའུ་ལས། རྩ་བུ་ཉི་ཤུ་གཅིན་སྟེ་ནད་རིགས་
 གསུངས་པེ་ ཞེས་པའི་བུ་ཉི་ཤུ་ཆང་མ་ཀྱི་སྟེ་ཁྱི་ (Diabetes) ནད་རིགས་
 ཡིན་པ་འདོད་དགོས་པ་ཡིན་ཏེ། དེ་ལྟར་ཆོག་ན་ལུང་དང་རིག་པའི་སློ་ནས་འགལ་
 ཆེ་འདྲ་ཡོད་དམ། གཉིས་པ་ཀྱི་སྟེ་ཁྱི་ (Diabetes) ལའང་དབྱེ་བ་མི་ཉུང་བ་
 ཡོད་དེ། ནད་ཀྱི་ངོ་བོ་འམ་འདྲུག་ཡུལ་གྱི་སློ་ནས་ཀྱི་སྟེ་ཁྱི་མེ་ལི་ཀྱསི་ (Diabetes
 Mellitus) དང་ཀྱི་སྟེ་ཁྱི་ཨིན་སི་པི་ཤེསི་ (Diabetes Insipidous) ཀྱི་སྟེ་ཁྱི་
 ཀར་སྤང་ཀལ་ (Diabetes Carbuncle) ཀྱི་སྟེ་ཁྱི་ནིའུ་རེ་ཀྱསི་ (Diabetes
 Neuritis) མོགས་དང་། ཀྱི་སྟེ་ཁྱི་མེ་ལི་ཀྱསི་ (Diabetes Mellitus) ལའང་ན་

ཚོད་ཀྱི་དབྱེ་བའི་ཐོག་ནས་འདྲ་ཁྱེ་ན་ཡེལ་ཏེ་སྒྲིབ་ཀྱི་ (Juvenile Diabetes) ནང་
 མེ་ཚུ་རི་ཀྱི་ཨོན་སེཌ་ཏེ་ཏེ་སྒྲིབ་ཀྱི་ (Maturity Onset Diabetes) ཞེས་གོང་མ་ན་
 ཚོད་གཞིན་པ་དང་། ཉེན་ཚབས་ཆེ་ཞིང་ཨིན་སུ་ཡིན་ (Insulin) སྒྲན་ཁབ་བསྟེན་
 དགོས་པའི་རིགས་དང་། འོག་མ་ན་ཚོད་བཞི་བཅུ་ཡན་དང་ཉེན་ཚབས་ཆུང་ཞིང་ཨིན་
 སུ་ཡིན་ (Insulin) དམིགས་བསལ་བསྟེན་མི་དགོས་པ་ཅིས་ཀྱི་ཡོད་པར་སྒྲུང་། སྤྱིར་
 བཏང་གཅིན་སྒྲིབ་ཏེ་ཏེ་སྒྲིབ་གཉིས་དབར་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཚུགས་ཐད་ཞིབ་མོར་དཔྱད་
 ཚོ། འདོད་ཚུལ་སོགས་ཡན་ཚུན་ཕལ་ཆེར་མཚུངས་པར་སྒྲུང་ཡང་། དེ་དག་གི་
 རྒྱ་ཁྱེན་དབྱེ་བ་སོགས་རྒྱ་མཚན་རེ་རེ་བཞིན་འདོད་དེ་ཡན་ཚུན་ཚུ་ལ་ཚུ་བཞག་བཞིན་
 མཐུན་པ་སྤྱིར་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་དང་དགེ་མཚན་གང་ཡང་མ་མཆིས་སྟེ། འོན་
 ཀྱང་དགོས་གལ་ཆེ་བའི་དབང་གིས་དཔྱད་བརྒྱུར་གནང་དགོས་ངེས་གཅིག་ནི། དེང་
 རབས་སྤྱི་ཚོགས་དང་། ལྷག་པར་རྒྱ་གར་བའི་ནང་དུ་དར་བྱེད་ཆེ་གོས་ཀྱི་ནད་
 གཞི་གས། མིང་དུ་ཏེ་ཏེ་སྒྲིབ་མེ་ལི་ཀྲུ་སི་ (Diabetes Mellitus) ཞེས་པ་
 ཏེ་ཏེ་སྒྲིབ་ (Diabetes) ནད་རིགས་ཁོངས་ནས་གཙོ་བྱེད་ཆེ་གོས། གང་ལྟར་
 ངག་ནས་ཏེ་ཏེ་སྒྲིབ་ (Diabetes) ཞེས་བརྗོད་དུས་དངོས་ཤུགས་བརྒྱུད་གསུམ་
 ནས་ཕལ་ཆེར་ནད་རིགས་འདི་རང་ལ་བསམ་གིང་གོ་དགོས་དུས། འདི་ལའང་གཅིན་
 སྒྲིབ་འཕོད་དེ། སྤྱིར་བཏང་ལྟར་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཅིང་། ཟ་བུ་ཉི་ཤུའི་དབྱེ་བ་ནམས་
 ལ་བྱུས་གཏོགས་ཅོམ་ཡང་མེད་པར་བཞག་ན་འགྲིག་གི་ཡོད་དམ། འགྲིག་གི་མེད་
 ན། དེ་ལ་ངོས་འཛིན་ཇི་ལྟར་བྱེད། རྒྱུང་མཁྱེས་བད་ཀན་དང་ཟ་བུ་ཉི་ཤུ་གང་གི་
 ཁོངས་སུ་བརྒྱུས་པ་བཅས་གསལ་པོ་བཟོ་དགོས་པ་ཡིན།

ཨ་ཡུ་ཤེ་དེ་ (Ayurveda) གཞུང་ལས་པ་ར་མེ་ཏ་ཞེས་པ་འདི་ཡི་སྤྱི་གྲི་
 ཡིན་པ་དོས་འདྲིན་བྱེད་ཀྱི་འདུག འདི་ལ་ཨ་ཡུ་ཤེ་དེ་ག་ (Ayurvedic) གི་སྤྱི་གྲི་
 གཞུང་ཆེ་མོ་ཅ་ར་ཀ་ (Caraka) དང་། སུ་ཤི་རུ་ཏ་སམ་ཏི་ཏ་ (Sushruta
 Samhita) ཨ་སེ་ཀྱང་ག་ཨ་ཤེ་ (Astanga Hridayam) གསུམ་པན་ཚུན་དགོངས་
 འབྲེལ་གཅིག་མཐུན་བཞིན་བད་མཁྱིས་རྒྱུད་གསུམ་གྱི་དབྱེ་རིམ་དང་། རྟ་དྲགས་།
 ཟ་ཁུ་ཉི་ཤུ་གངས་ཆད་སོགས་རང་ལུགས་གཅིན་སྤྱི་ལེའུ་དང་བསྟར་བསྐྱེད་གསུམ་བཞིན་
 གཅིག་མཐུངས་སུ་མཐོང་། དེ་ཡང་རྒྱུད་གི་ཟ་ཁུ་བཞི་ཁོངས་ནས་མ་རྩུ་མེ་ཏ་ཞེས་
 པ་དེ་གཅིན་པ་སྤྱང་ཅི་ལྟར་རོ་མངར་བ་ཡིན་པ། མཐའ་མ་ལུས་ཐམས་ཅད་ལ་མངར་
 བའི་རོས་ཁུབ་སྟེ། ཤིན་ཏུ་ནས་གསོ་དཀའ་བའམ་ཡལ་ཆེར་གསོ་བར་མི་བདུབ་པའི་
 གསུམ་སུ་དོས་འདྲིན་བྱས་འདུག ཨ་ཡུ་ཤེ་དེ་ག་ (Ayurvedic) པ་ཆོས་ནད་
 འདི་བཞིན་བྱེད་ལུགས་ཀྱི་ཡི་སྤྱི་གྲི་མེ་ལི་ཀྲུ་སི་ (Diabetes Mellitus) ཞེས་པ་དེ་
 རེད་ཅེས་དོས་འདྲིན་གསལ་པོ་བྱེད་ཀྱི་འདུག འདི་ནི་མ་རྩུ་ཞེས་པ་སྤྱང་ཅི་དང་
 མེ་ཏ་ཞེས་པ་ཟ་ཁུར་འདྲིན་པས་ན་རང་རེའི་རྒྱུད་གི་ཟ་ཁུ་སྤྱང་འདྲ་བཞིས་པ་དང་གཅིག་
 མཐུངས་རེད་འདུག དེས་ན་རང་རེ་གསོ་རིག་བསྟན་འདྲིན་ནམས་ཀྱི་ཐོག་ཏུ་འབབ་
 པའི་ལས་འགན་ནི་རྒྱུད་ཀྱི་དགོངས་དོན་ནམས་མ་ནོར་བ་གསལ་པོ་བཟོ་རྒྱུ་དང་།
 གསལ་བ་ཤིན་ཏུ་གཅེས་པའི་བརྒྱུད་རིམ་བཞིན་སྤེལ་ཐབས་གནད་རྒྱ་དེ་ཡིན་ཕྱིར། ཅ་
 བའི་སྤྱི་གྲི་པ་སོ་སོའི་སྤྱོད་རིག་གི་ནམ་དུ་ཤྱོད་མི་འདྲ་བའི་དབང་གིས་འདྲིན་ཚུལ་སོགས་
 མི་འདྲ་བ་ཡོང་སྟེད་ཀྱང་སྤྱི་གྲི་སྤྱི་གྲི་གཞུང་ལུགས་གཅིག་ཡིན་པའི་ཐོག་ནས་གཞུང་འབྲེལ་
 ལམ་ཐུན་མོང་གི་འདྲིན་ཚུལ་གཅིག་ཀྱང་དགོས་རྒྱུ་གལ་ཆེ་བར་མཐོང་།

ད་ནི་སྐྱེང་གཞིའི་དོན་དངོས་ལ་འབྲུག་པར་བྱ་བ་ནི། ཨ་ཡུར་ཤེ་ད་
(Ayurveda) དང་ཕྱི་ལྷགས་སྒྲན་སྒྲིལ། (Allopathy) བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་གཞུང་
སོ་སོ་ནས་གཅིན་སྟིའི་ངོས་འཛིན་གྱི་ཕྱོགས་འདྲ་བའི་སྒྲོར་བརྟན་པ་ནི་གཤམ་གསལ་
ལྟར་ལགས།

ལུས་ལ་མངར་ཆ་འཕེལ་བའི་གནས་ཚུལ།

བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་གཞུང་དང་ཨ་ཡུར་ཤེ་ད་གཉིས་ནས་གཅིན་སྟིའི་རྒྱ་ཁྱེན་གཙོ་བོ། ཕྱི་
ནས་ལན་ཚུ་དང་། མངར་བསེལ་ཕྱི་བའི་ཟས་རིགས་བརྟེན་དགས་པ་སོགས་ཀྱིས་
ནད་དུ་བད་ཀན་ཆོལ་འཕེལ་གྱི་ནད་བྱུང་། བད་ཀན་ནི་འབྱུང་བ་ས་རྒྱའི་རང་བཞིན་
གས་ཆེ་བ་དང་། འབྱུང་བ་ས་རྒྱ་གཉིས་གས་ཆེ་བ་ལ་བརྟེན་ནས་རོ་མངར་བ་སྐྱེ་
འཕེལ་བྱུང་། དེ་ལས་གཅིན་སྟིའི་ནད་འབྱུང་བར་འདོད་པ་དང་། ཕྱི་ལྷགས་ནས་
ཀྱང་ཁ་ཟས་གཙོ་བོ་མངར་བ་དང་ཕྱི་བ་སོགས་བརྟེན་དགས་པ། དེ་བཞིན་ཕྱི་སྐྱོད་
ལམ་དལ་དགས་པ་སོགས་ཀྱིས་ལུས་ནད་མངར་ཆའི་ལྡང་ཆད་འཕེལ་ཞིང་རྒྱས་པ་ལ་
བརྟེན་ནས་ཏཱི་སྐྱེ་གྱི་ནད་གཞི་བྱུང་ཚུལ་བཤད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དོན་སྟིང་ལུས་
ནད་རོ་མངར་བའི་ལྡང་ཆད་འཕེལ་བ་ལ་བརྟེན་ནས། ཨ་ཡུར་ཤེ་ད་ནས་པ་ར་མེ་
ད་དང་། གསོ་རིག་གཞུང་ལས་གཅིན་སྟི། ཕྱི་ལྷགས་ནས་ཏཱི་སྐྱེ་གྱི་ (Diabetes)
བྱུང་བཞི་ཕན་ཚུན་ངོས་འཛིན་གྱི་ཕྱོགས་འདྲ་བ་དང་། ཕྱི་ནད་ཐུན་མོང་གི་འདོད་
ཚུལ་དུ་སྒྲུང་། ནད་གཞི་འདིའི་ངོས་འཛིན་གྱི་ཕྱོགས་ཐད་གནད་འགག་ཆེ་བོས་ཀྱང་
འདི་ལ་བྱག་ཡོད་སྟུང་། གཞན་ཡང་མན་རྒྱུད་གཅིན་སྟིའི་ལེའུ་ལས་གཅིན་གྱི་ཤུལ་དུ་
སྒྲུང་མའི་ཆོགས་ཀྱན་འདུ་ཞེས་དང་། ཨ་ཡུར་ཤེ་ད་ (Ayurveda) གཞུང་ནས་

པེ་པིག་ཀ་པ་རི་སར་ས་ནམ་ཞེས་པ་གོ་དོན་གཅིག་ཡིན་འདུག་ན། རེས་དོན་དུ་བྱི་
གཅིན་པའི་ཤུལ་ལ་སྤྱང་མའི་ཚོགས་ཀྱི་ན་འདུ་ཞིང་རོལ་བར་བྱེད་པ་ནི་ནང་ལུས་པོར་
མངར་ཆའི་ལྡང་ཆད་འཕེལ་ཞིང་རྒྱས་པའི་མངོན་རྟགས་གསལ་པོ་ཡིན་པ་ཤེས་ཐུབ།

ནད་རྟགས།

རྒྱན་ལྡན་ནད་རྟགས་མངོན་གསལ་ཅན། ཁ་ཕྱེ་སྐྱམ་པ་དང་། རུལ་མང་བ།
མཐིལ་བཞིའམ་རྐང་ལག་ཏུ་ཆ་ཤར་རྒྱག་པ། ལུས་སྒྲོམ་པ། གཅིན་ཁ་སྒྲིབ་སོགས་
སྤྲན་བཅོས་ལག་ལེན་དངོས་དང་མཐུན་པ་ཆང་མས་གཅིག་མཚུངས་སུ་འདོད།

གསོ་དཀའ་བའི་གནས་ཚུལ།

བྱི་ལུགས་སྤྲན་སྒོལ་ནས། རྒྱལ་སྤྱི་གི་ (Diabetes) འདི་བཞིན་ཏུ་ཅང་གསོ་
དཀའ་བའི་གཅོང་ནད་རིགས་སུ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་། ཨ་ཡུར་ཤེ་ན་
ནས་ཀྱང་བད་མཁྱིས་རྒྱང་གསུམ་གྱི་ཟ་ཁུ་ནམས་རིམ་བཞིན་གསོ་དཀའ་བ་མ་ཟད་རྒྱང་
གི་ཟ་ཁུ་དག་ནི། སལ་ཆེར་གསོ་བར་མི་བརྟུབ་པར་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་འདུག བོད་
ཀྱི་གསོ་རིག་གཞུང་ལས་ཟུངས་དང་འདྲེས་བྱེད་ཤིན་ཏུ་གསོ་དཀའ་ཡིན་ཞེས་གསུངས་
ཡོད་པ། གང་ལྟར་ནད་གཞི་འདི་ཤིན་ཏུ་ནས་གསོ་དཀའ་བཞིག་ཡིན་པ་སྤྲན་ལུགས་
སོ་སོ་ནས་ངོས་འཛིན་གསལ་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།

སྤྲན་གཉན་ཐོར་པ།

གཅིན་སྒྲིབ་ལེའུ་ལས་ཀྱི་རྒྱང་ཡལ་བར་བོར་ན་ཐོར་པ་བརྒྱུ་ཞེས་ནད་གསར་དུས་གསོ་
བ་ལ་མ་སྤྱིམ་པར་སྤིང་ཞིང་ཡལ་བའི་དུས་སུ། ཁ་ཐོར་དང་རུས་སྤལ་རྒྱབ་སོགས་

སྒྲ་གཉན་ཐོར་པ་མི་འདྲ་བ་བཅུ་ཡོང་གི་ཡོད་པ་གསུངས་ཡོད། ཨ་ཡུར་སྡེ་དུ་ནས་
 གྲང་པ་ར་མེ་དེ་ཉ་ཀ་ཞེས་སྒྲ་གཉན་གྱི་ཐོར་པ་རིགས་མི་འདྲ་བ་བཅུ་གསལ་པོར་འཁོད་
 འདུག། སྤྱི་ལུགས་ནས་གྲང་ཐོར་པ་ལེ་རིགས་དང་གྲངས་ཆད་སོགས་ངེས་ཅན་གང་
 ཡང་མེད་གནས་གྲང་ནད་རྟིང་ཞེན་པའི་སྐབས་སུ། བགས་ནད་མེད་བལ་ལྟར་
 གྱི་ཐོར་པ་འཇམ་ཆ་ཤུ་མང་པོ་ཡོང་གི་ཡོད་པ་གསལ་པོ་རེད།

ཟས་སྤྱོད་བརྟེན་ཚུལ།

གཞུང་ལས། ཁ་ཟས་འབྲུ་རྟིང་སྐྱམ་སའི་གསོགས་བརྟེན། མངར་བསིལ་ལན་
 ཚུ་ཁྱེ་པའི་ཟས་ནམས་སྤང་། སྤྱོད་ལམ་ངོ་པའི་གནས་སུ་རྩྱེ་ལ་བས་བཅག་ཅས་
 དང་། ཨ་ཡུར་སྡེ་དུ་གཞུང་ནས་གྲང་དེ་དང་སྤྱོགས་མཚུངས་པར་གསུངས་ཡོད།
 སྤྱི་ལུགས་ནས་ཁ་ཟས་མངར་བ་དང་། ཆོལ་བཅུད་ཆེ་བ་ཁྱེ་པའི་ཟས་ནམས་སྤང་
 དགོས་པ་དང་། རྒྱན་དུ་རྩྱེ་ལ་བས་བཅག་པའམ་ལུས་རྩྱེ་ལ་སོགས་རྩེད་རྒྱ་ནི་ཤལ་
 སྤྱི་ཀྱི་ (Diabetes) ནད་གཞིར་ད་ཅང་གལ་གནད་ཆེན་པོ་བཅི་བ་སོགས་ཟས་སྤྱོད་
 སྤང་སྤང་གི་ཐོག་ནས་གྲང་ངོས་འཛིན་བྱེད་སྤྱོགས་ད་ཅང་མཐུན་པར་སྤང་ངོ་།

མཇུག་བསྐྱོམས།

དེ་ལྟར་སྒྲ་གྱི་ལུགས་སྤྱོལ་ཆེན་པོ་གསུམ་ནས་གཅིན་སྒྲིའི་ངོས་འཛིན་བྱེད་སྤྱོགས་འདྲ་
 པའི་སྒྲོར་གོང་གསལ་དོན་ཆོན་ལུས་གསལ་བར་བསྟན་ཡོད་ཀྱང་། དེ་ལས་ལྷག་
 པའི་རྒྱ་མཚན་འགྲེལ་བཞིན་གནད་རྒྱུ་འདྲ་ཡོད་སྤྱོད་པས་རང་ཉིད་སྒྲོ་རིག་རྒྱལ་བས་འདི་
 ཅམ་དུ་ཟད། སྒྲན་པ་མཐུན་ཐོན་ཉམས་སྤྱོད་གིས་ཕྱག་པ་ནམས་ཀྱིས་སོ་སོའི་ཉམས་
 སྤྱོད་གི་མན་ངག་རྒྱ་མཚོ་ལས་དགོངས་འཆར་རྒྱ་ཐིགས་རེ་གནད་ཡང་གསོ་རིག་བསྟན་

པ་འཛིན་མཁན་གྱི་ལྷང་གཞིན་ལོ་འདུག་ཀྱིས་པའི་གསོས་སུ་སྒྲིན་རྒྱུ་པ་འཛིན་དེ་སྤྱི་དགོངས་བཞེས་དང་། སྤྱི་དགོངས་གཅིན་སྤྱི་དགོངས་ཨ་ཡུར་ཐེ་དེ་གཞུང་ཆེན། སུ་གི་རུ་ཏ་དང་ཅ་ར་ཀ་སམ་ཏི་ཏ་སྐྱེས་ལེའི་ཀྱིས་གང་ཡང་བཟུ་མ་བྱུང་ཡང་། གང་བཟུས་པ་དེའི་ཐོག་ཆད་ལྷན་ཨ་ཡུར་ཐེ་དེ་སྤྱི་དགོངས་པ་འཛིན་དང་གྲོས་བསྐྱར་དང་སྤྱི་དགོངས་ལྷན་པ་འཛིན་ཨ་ཡུར་ཐེ་དེ་ (Ayurveda) གཞུང་ནས་པ་ར་མེ་ཏ་ཞེས་པ་དེ་ཤལ་སྤྱི་གྱི་ (Diabetes) ཡིན་པ་དོས་འཛིན་དང་། རྒྱུ་གི་ཟ་བྱ་སྤྱི་དགོངས་པ་འཛིན་ཞེས་པ་དེ་ཤལ་སྤྱི་གྱི་མེ་ལི་ཀྱིས་ (Diabetes Mellitus) ཡིན་པ་གསལ་པོ་བཤད་ཀྱི་འདུག འོ་ན་གོང་གི་དོན་ཆན་ལྷན་དེ་དག་ལ་བཞེན་ནས་གཅིན་སྤྱི་དགོངས་གཞི་དེ་ཤལ་སྤྱི་གྱི་ (Diabetes) དོས་ཡིན་པ་དོས་འཛིན་བྱེད་ཆོག་གསལ་ཞེས་འདྲི་ན། མཐའ་གཅིག་ཏུ་ཁ་མཆོན་གཅོད་རྒྱུ་དགའ་ཡང་། གོང་གི་དོན་ཆན་དེ་དག་དང་། རྒྱུ་ལྷན་སྤྱི་དགོངས་ལག་ལེན་གྱི་ཉམས་སྦྱོང་ནམས་ཞིབ་བསྐྱར་བྱས་ཆེ་ཏ་ཅང་གི་འབྲེལ་མཚུངས་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་གསལ་པོར་མཐོང་ཐུབ་པ་མ་ཟད། གཅིན་སྤྱི་དེ་ཤལ་སྤྱི་གྱི་ (Diabetes) དང་། ཤལ་སྤྱི་གྱི་ (Diabetes) དེ་གཅིན་སྤྱི་ལེའུར་མ་གཏོགས་དེ་ལས་ལྷོག་སྤྱི་དགོངས་བསྐྱར་བྱེད་ལུགས་གཞན་ཞིག་མེད་པ་ནི་དེ་བས་གསལ་བར་མཐོང་ངོ་།

གཞན་ཡང་གོང་དུ་དྲི་བ་ལྷག་པ་ལྟར། ཤལ་སྤྱི་གྱི་ (Diabetes) ནད་གཞི་ཡིན་ཆེ་དོས་འཛིན་བྱེད་ཕྱོགས་གཅི་བོ་ཁྲག་དང་གཅིན་པའི་ནད་དུ་མངར་ཆའི་ལྷང་ཆད་འཕེལ་རྒྱས་བྱེད་ཡོད་མེད་ལ་བཟུ་དགོས་པ་དང་། རང་ལུགས་གཅིན་སྤྱི་དགོངས་གཞི་ཡིན་ཆེ། གཅི་བོ་གཅིན་སྤྱི་མཛོན་ཚུལ་དང་། ཟ་བྱ་ཉི་ཤུའི་མདོག་ལ་

བརྟེན་ནས་ངོས་འཛིན་དགོས་པ་ལས། བྲག་གཅིན་ནད་མངར་ཆའི་ལྔ་ཚད་དང་། བྲད་པར་དུ་བྲག་ནད་གི་མངར་ཆའི་སྒྲིལ། གཅིན་སྟེའི་ལེའུ་ནད་གསུང་གསལ་གང་ཡང་མེད་པར་སྒྲིལ། རྩོགས་མཚུངས་གཅིན་སྟེའི་ནད་རིགས་ཟ་ཁྲ་ཉི་ཤུ་ཚང་མར་རོ་མངར་པའི་ཆ་གསལ་དམིགས་བསལ་ལྟན་དགོས་པའི་བྲབ་པའང་གང་ཡང་མེད་དོ་སྟེ། སྟེང་དོན་དུ། གཅིན་སྟེའི་དང་པལ་སྟེ་གྱི་ (Diabetes) གཉིས་དབར་དམིགས་བསལ་འགལ་ཁྲ་གང་ཡང་མེད་ཐོག་ཕན་ཚུན་ཏ་ཅང་འབྲེལ་མཚུངས་ཆེ་གནས་གསལ་པོར་ཆགས་ཡོད་པས། འདི་ལ་སྟོང་གསལ་དགོས་ཀྱི་གང་ཡང་མིན་འདུག་སྟེ། དེས་ན་འདི་ལ་ནམ་དུའདྲི་ཉི་ཅུ་ལ་དང་ལྟན་ཞིང་ཞིབ་འཇུག་གི་སྟོང་རིག་ནོན་པོས་རྩོགས་གཉིས་དབར་ཕན་ཚུན་དཔུང་བསྐྱར་དང་ཞིབ་འཇུག་ལྟག་པར་ཁོང་གསལ་ཨ་ཡུར་སྟེ་དའི་གཞུང་ཆེན་ནམས་ལ་གཟིགས་ཆོ། གོ་དོན་དང་ལེགས་ཆ་སོགས་མང་པོ་ལེན་ཀྱི་འདུག་པས། གཙོ་བོ་འགྲོ་བ་ནད་པའི་སྟུག་བསྐྱེལ། སྒོས་སུ་དེང་རབས་ཤིན་ཏུ་དར་བྱུང་ཆེ་ཞིང་ཕན་གསོ་དཀའ་པའི་པལ་སྟེ་གྱི་ (Diabetes) ནད་གཞི་འདིར་རང་ཅག་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་གསོ་རིག་གཞུང་ངམ་བོད་སྤྱན་གྱི་ཐོག་ནས་སྐར་ལས་ལྟག་པའི་ཕན་བསྐྱེད་དང་འགྲོ་ཕན་གཟི་བརླིང་དང་ལྟན་པ་ཡོང་ཀྱི་གདོན་མི་ཟ་བས། ཆང་མས་འཕྱར་བྱ་མཉམ་འདེགས་དང་དགོངས་འཆར་གནང་རོགས་ལུ།

ཞེས་སྟོང་རྩོགས་ཅན་དན་ཡུལ་གྱི་ཀུལ་ས་སྤྱང་ལོར་ནས་སྤྱན་པ་དོན་རབ་བརྟན་གནས་གར་པས་ ༡༦ གྱི་
ཟླ་ ༡ ཚེས་ ༡༥ ནས་ ༡༧ བར་ད་ས་བོད་གཞུང་སྤྱན་ཅིས་ཁང་དུ་སྤྱན་གྱི་བསྟོན་ཆོགས་འདུར་བཅར་སྐབས་སུ་
བྲེས་པ་དག་ལེགས་འཕེལ། ༥

༡༡། །གསེ་རིག་སྒྲུབ་སྦྱར་གྱི་ཉིང་ཁུ་བཅུད་ཀྱི་ལ་
 བདུད་ཅི་དར་ཡ་ཀན་ནམ་དདུལ་ཁུ་བཅོ་ཐལ་གྱི་
 ལག་ལེན་མདོ་ཙམ་བཀོད་པ།

སྒྲུབ་པ་དཀའ་བཅུ་པ་སྒྲུབ་པ་ཆེ་རིང་།

འཆེ་བདག་བདུད་སྡེ་འཛོམས་པའི་གསེ་རིག་གཞུང་བཟང་ལ།
 འཇུག་པའི་བགོ་སྐལ་སྦྱིན་པའི་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་དང་།
 གསེ་རིག་གཞུང་ལུགས་འཛིན་པའི་མཁས་དབང་རིམ་བྱོན་དྲིན།
 དན་ཞིང་སྒྲོ་གསུམ་གུས་པ་ཆེན་པོས་ཕྱག་བཞུད་དོ།
 བཅོ་བཀྱ་འདུལ་སྦྱོང་ལག་ལེན་ས་པོན་འདི།
 སྒྲོ་གྲོས་ཆེན་པོའི་ཆོགས་ལ་མི་མཁོ་ཡང་།
 སྒྲོ་གསར་ཐོས་པ་བཙལ་བའི་འཆར་སྒྲོ་ཞིག།
 བསྐྱུན་ཕྱིར་སྤྱིང་པོའི་དོན་རྣམས་བཤད་པར་བྱ།
 ཞེས་ཡུལ་གོང་མ་རྣམས་ལ་མཆོད་པར་བཞེད་ཅིང་བཤད་པར་དམ་
 བཙམ་ནས་སྐབས་དོན་གླེང་བར་བྱ་བ་ནི། བདུད་ཅི་བཅུད་ཀྱི་ཀྱི་ལ་པོ་དདུལ་ཁུ་
 བཅོ་ཐལ་གྱི་ལག་ལེན་མདོ་ཙམ་འགོད་པ་ཡིན་ཏེ། སྦྱིར་དདུལ་ཁུ་ (Mercury)
 ཞེས་པ་ནི་འགྲོ་བའི་སྒྲོག་འཕྲོག་པར་བྱེད་པ་དུག་གི་ནང་ནས་ཀྱི་ལ་པོ་ལྷ་བྱ་ཞིག་ཏུ་ངོས་
 འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་མཐོང་བ་བཅུད་པའི་ཕྱག་ལེན་གྱི་སྒྲོ་ནས་ཁུ་ལ་

བཞིན་དུ་བདུལ་བའི་དདུལ་ཁུ་བཙོ་ཐལ་ནི་བདུད་ཅི་བཅུད་ཀྱི་ལེས་སྒྲན་གྱི་ནང་ནས་
མཆོག་དུ་གྱུར་པ་ཡིན། དེ་ཡང་ས་བཅད་གསུམ་གྱི་སྒྲོ་ནས་བཞུན་པར་བྱ་སྟེ། དང་
པོ་དུག་དང་མ་ཕྲལ་བའི་ཉེས་སྒྲིན། གཉིས་པ་དུག་དང་ཕྲལ་བའི་ཕན་ཡོན། གསུམ་
པ་དདུལ་ཁུ་བཙོ་བཟུང་བའི་དངོས་གཞིའི་ཆོ་ག་ས་བོན་ཅམ་ཞིག་བཞུན་པ་བཅས་གསུམ་མོ།
དང་པོ་ཚུལ་བཞིན་དུག་དང་མ་ཕྲལ་བའི་ཉེས་སྒྲིན་ནི།

ཆེ་སར་འགོ་བའི་སློག་འདོར་ཞིང་། རྒྱུང་སར་ལུས་ཀྱི་སྒྲོ་བས་འབྲེ་བ་དང་། ཟུག་
རྩ་དག་པོ་འབྱུང་བ། ཐོ་བའི་མེ་དོད་ཉམས་པ། དམ་ཁུ་དང་སྒྲན་གྱི་ནད་སྦྱེད་པ།
ལུས་ཀྱི་མདོག་སྔ་ཞིང་སྒྲེམ་པར་བྱེད་པ། རྩེ་ལ་ཆད་ཅིང་སོ་བྱེད་པ། མིག་འགྲེལ་
པ་སོགས་ཀྱི་ཉེས་པ་དུ་མ་འབྱུང་བ་འགྱུར།

གཉིས་པ་བཙོ་བཟུང་བའི་ཆོ་ག་ཚུལ་བཞིན་ལེགས་པར་སྦྱངས་པའི་དདུལ་ཁུ་
བཙོ་ཐལ་གྱི་ཕན་ཡོན་ནི།

དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་བཞུན་འཛིན་ཕྱན་ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་བྱི་མེད་ཤེལ་གོང་ཤེལ་
ཐེང་ལས་༼དདུལ་ཁུས་བཅུད་ལེན་ནད་གདོན་ཀྱན་འཛོམས་མཆོག་༽ཅས་གསུངས་པ་
ལྟར་དང་། ཡང་སྟོད་སྒྲན་གཞོན་ནུ་ཀྱི་མཆོས་མཛད་པའི་གྲུབ་པའི་དདུལ་ཁུའི་
བཞུན་བཙོས་ལས་༼དུག་དང་ཕྲལ་བའི་བཅུད་ཀྱི་ལེས། དབང་གསལ་ཆེ་དང་
ལུས་ཟུངས་འཕེལ། ལྡན་སྒྲོ་མནན་གཏད་བྱེད་སྟོད་སོགས། གདུག་པའི་
གདོན་གྱིས་མི་ཚུགས་ཤིང་། གདུག་ཅིང་གསོ་དཀའི་ནད་ནམས་འཛོམས། ལྷད་
པར་དུག་ཆེན་གསོ་དཀའ་ནམས། འདི་མེད་ཅད་ནས་འབྲིན་མི་རུས། འདི་ཡི་

གོགས་ལྷན་ལྷན་གཞན་རྣམས། རྣམ་སྐྱེད་ཡུན་རིང་ལོ་འདས་ཀྱང་། མི་འཆོར་མི་
 འབྱེད་གཉེན་པོ་མཆོག་ཤེས་གསུངས་པ་ལྟར་ནད་མེད་ཐ་མལ་དུ་གནས་པ་རྣམས་ཀྱིས་
 ཡུན་དུ་བརྟེན་ན་ཆོ་དང་ལུས་ཟུངས་ཀྱི་སྟོབས་འཕེལ་བ་དང་། མིག་ལ་སོགས་པའི་
 དབང་པོའི་སྣོ་རྣམས་གསལ་ཞིང་ལུས་ལ་གནས་པའི་དཀར་ནག་ཅ་ཡི་རྒྱ་ལམ་བདེ་བ་
 དང་། ཁས་ཁ་སྤྲོ་བས་སྒྲ་དཀར་དང་གཉེར་མ་མི་འབྱུང་བ་སོགས་བཅུད་ལེན་གྱི་
 མཆོག་ཏུ་གྱུར་ཅིང་། རྟེན་གཏོན་གཟུང་དང་འོག་གཏོན་ལྷ་གཉན་བྱང་ཁ་སྟོང་གཏོང་
 མནན་གཏད་ཀྱི་མཐུ་ལས་བྱུང་བའི་གཏོད་འཆོ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་མི་ཚུགས་པའི་སྤང་བ་
 ཡིན་ལ། གཉེན་པོ་གཞན་གྱིས་མི་བྱབ་པའི་གསོ་དཀའི་ནད་རྣམས་རང་རང་གི་གཉེན་
 པོ་དང་བརྟེན་བས་ཏེ་བཏང་ན་ལྷུར་དུ་ནད་ལས་གྲོལ་རྣམས་པ་དང་། བྱད་པར་དུ་སྦྱར་
 དུག་གིས་ཟིན་པའི་ནད་རྣམས་ལ་སྦྱོར་བ་འདི་དང་མ་བརྟེན་པོ་གཞན་གང་
 གིས་ཀྱང་ནད་གཞི་ཅད་ནས་འབྱེན་པར་དཀའ་བས་དུག་རིགས་ཀྱི་གཉེན་པོ་མཆོག་ཏུ་
 གྱུར་པ་ཞིག་ཡིན། སྦྱོར་བ་འདི་དང་བརྟེན་པའི་སྤྲོ་གང་ཡང་རྣམས་པ་སྟོབས་དང་
 ལྷན་པས་ཉར་ཆགས་ལེགས་པར་བྱས་ན་ལོ་ཇི་ཅམ་སོང་ཡང་རྣམས་པ་མི་འཆོར་བ་སོགས་
 ཀྱི་ཕན་ཡོན་བརྗོད་ལས་འདས་པ་ཡོད་ཅིང་། གཞན་ཡང་རིན་ཆེན་གྲང་སྦྱོར་རིལ་ནག་
 ཆེ་མོ་དང་། རིན་ཆེན་རྒྱ་བསམ་འཕེལ། རིན་ཆེན་མང་སྦྱོར་ཆེ་མོ། རིན་ཆེན་
 བཅོ་བྲག་ཁྲ་ཤེལ་སོགས་ལ་དདུལ་ཁུ་བཅོ་ཐལ་གྱི་སྦྱོར་བཞི་མེད་ཐབས་མེད་པ་ཞིག་ཡིན།
 གསུམ་པ་དདུལ་ཁུ་བཅོ་བྲག་འི་ཆོ་ག་ས་པོན་ཅམ་ཞིག་སྟོན་པ་ལས་ཡིག་
 ཆོགས་མང་བས་རྒྱས་པར་མི་སྦྱོབས་རྒྱ་ཆེར་གཞུང་དུ་གཞིགས་པ་རིགས།
 དེ་ལ་དང་པོ་གཡའ་ཕྱི་བ་དང་། གཉིས་པ་གཡའ་ཁུ་དུག་འདོན་པ། གསུམ་པ་ཕྱི་

འཕགས་བཙོ་བཀྲས་འདུལ་བ། བཞི་པ་དག་དང་སྤྱད་དེ་རང་གཟུགས་སུ་བསྐྱར་བ་
བཅས་བཞི་ལོ།

དང་པོ་གཡལ་ཕྱི་བཞི། ཆ་བ་གསུམ་སྟེ་སྤྲ་དམར་དང་། བི་བི་ལིང་།
ཕོ་བ་རིས་གསུམ་གྱི་ཕྱེ་མ་ཆེན་ཅུང་ཟད་ཕབ་པ་དང་། དངུལ་ཀུ་གཉིས་ར་ལྷགས་
སོགས་ལས་བཅོས་པའི་ཁྲག་མའི་ནང་སྐྱགས་ལ་ཁ་དམ་པར་བཅིངས་ཏེ་ཉིན་གཉིས་རིང་
ལེགས་པར་ཕུར་མཉེ་བཏང་རྗེས་སྤྲ་ན་མས་མདོག་ལྡང་ནག་ཏུ་སོང་ཆེ་དངུལ་ཀུའི་གཡལ་
ལོན་པ་ཡིན་པས་ཀུ་གཙང་གིས་གཙང་བཤལ་གཏོང་དགོས་པ་སོགས་མཐོང་བརྒྱད་ཕྱག་
ལེན་ལྟར་བྱེད་དགོས་སོ།

གཉིས་པ་གཡལ་ཁུ་འདོན་པ་ཞི། ལོ་¹བརྒྱད་རི་ཀུ། ཉ་²གསེབ་སྟོན་པོའི་
ཀུ། བ་³དམར་ཟལ་གྱི་ཀུ། མཚར་⁴སེར་ནག་གི་ཀུ། རྩེས་⁵པ་དར་མའི་ཀུ།
མ་⁶སྒྲེའི་ཀུ། ལྟར་⁷ཁུ་བ་ཀུ་ཆང་སྐྱར་མཚར་ཀུ་བཞི་བསྐྱེས་པའི་ཀུ། སོ་⁸ཕག་
གི་ཀུ། ཆང་⁹བཟང་པོ། རྩོག་¹⁰སྐྱ་ཆོམས་བདུངས་བྱས་པའི་ཀུ། ཆགས་
¹¹ག་གསར་རྩིང་གི་ཀུ། ཀུ་¹²སྐྱོལ་ནང་མར་རྩིང་བཏབ་ལ་ཅུང་ཟད་བསྐྱོལ་ཏེ་དུངས་
ཉིག་ཕྱེ་བའི་ཀུ་བཅས་ཀྱི་ནང་ཉིན་གང་རེ་དབྱར་དགོས་ཀྱང་ཆང་དང་སྟོག་ཀུའི་ནང་
ཉིན་གཉིས་རེ་དབྱར་དགོས་པ་མ་ཟད། གོང་གསལ་ཀུ་ན་མས་ཀྱི་ནང་དབྱར་སྐབས་
ཉིན་རེར་ཀུ་ཐངས་གཉིས་རེ་འམ་གསུམ་རེ་བརྗེ་དགོས་པ་དང་བརྗེ་ཐངས་སོ་སོའི་མཆོམས་
སུ་ཀུ་བསྐྱོལ་ཆན་མོས་ལན་མང་བཤལ་དགོས་པ་ཡང་ཡིན། དགོང་མོ་དངུལ་
ཀུ་འདྲིག་སྐབས་གཡལ་འཕེལ་འཁོར་པའི་ཆེད་དངུལ་ཀུ་རྩལ་ངེས་ཀྱི་ལྟར་ཁུ་སྐྱགས་ཏེ་འདྲིག་
དགོས་པ་གལ་ཆེ་བས་འདི་ལྟར་ཆང་མར་རིགས་འགྲེ་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན།

གསུམ་པ་ཕྱི་འཕགས་བཙོ་བཀྱས་འདུལ་བ་ལ། བཙོ་ཆེན་དང་། བཙོ་
འབྲིང་། བཙོ་ཆུང་བཅས་གསུམ་ཡོད་དེ།

བཙོ་ཆེན་ནི། རྫོང་ཁོག་ནང་ཙོང་ཞི་ལེགས་པ་ཅིང་ཞིབ་ནས་འབྲུ་ཙམ་ཕྱམ་
ཕྱམ་བརྟུངས་པ་སྤབ་མཐུག་སོར་གང་ཙམ་སྒྲིམས་པར་བཏིང་། དེ་སྤང་ཆོལ་ལྡེའི་
དྲངས་མ་ལེབ་སོར་བསྐར་བ་སྤང་ལྡེ་ཙམ་སྒྲིམས་པར་བཏིང་། དེའི་སྤང་དངུལ་ཆུ་
ལྷགས་རྩེས་སྐྱར་གསུམ་སྤེ་མཆུར་སེར་ནག་གི་ཆུ་དང་། ལྷར་བུའི་ཆུ། ཆང་
སྐྱར་བཅས་གསུམ་གྱི་ནང་ཉིན་བཞི་དང་མཚན་བཞི་སྤེ་ཆུ་ཆོད་དགྲུ་བཅུ་གོ་དྲུག་རིང་
བསྐྱད་མར་མེ་ཆེ་ཆུང་རན་པོས་བཙོ་དགོས་པ་དང་གཞན་ཡང་ཆུ་གསལ་ལྷགས་དང་
བཀྱ་བཤལ་སོགས་གྱི་ཆོ་ག་ནམས་ལག་ལེན་ཆུལ་བཞིན་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན་ནོ།

བཙོ་འབྲིང་ནི། རྫོང་ཁོག་ནང་དངུལ་ཆུ་ལྷགས་པའི་སྤང་གསེར་རྫོང་དངུལ་རྫོང་
ཁབ་ལེན་ཆོང་རོས་དང་། བ་ལྷ་ཆུ་སྐྱར་རྫོང་དང་ཕ་ཤང་ལོང་བུ་སྤེ་ཁམས་བདུན་གྱི་
ཐལ་བ་དང་། ལུ་ཟེ་དུག་བཏོན་གྱི་ཕྱེ་མ། ལྷང་ཆེར་ནག་པོའི་ཐལ་བ་བཅས་དགྲུ་
པོའི་སྤང་པོང་དམར་ཕྱེ་མ་བཏབ་ལ་ཞིབ་པར་བཏགས་པའི་ཕྱེ་མ་ཟངས་ཆགས་སུ་བྲངས་
ཏེ་ཆུ་དབུར་ཡང་ཡང་བྱས་པའི་གྲངས་ཆུ་ཆ་གཅིག་དང་། སྐྱར་གསུམ་ཆུ་ཆ་གཅིག་
སྐྱམ་ནག་ཆ་གཅིག་བཅས་ལྷགས་པ་ནམས་ཉིན་གཉིས་དང་མཚན་གཉིས་ཏེ་ཆུ་ཆོད་བཞི་
བཅུ་ཞེ་བརྟུད་རིང་བསྐྱད་མར་མེ་དལ་བྱས་བཙོ་དགོས་པ་དང་། ཆུ་ཉུང་དུ་སོང་
སྐབས་སྤེ་མའི་ཆོད་བཞིན་གསལ་བ་དགོས། འདི་སྐབས་དངུལ་ཆུ་དང་སྐྱམ་སོགས་
འདྲེས་པའི་དབང་གིས་དབྱེ་བ་བྱེ་དཀའ་བས་བཀྱ་བཤལ་སྐབས་གཟབ་དགོས་སོ།

བཙོ་ཆུང་ནི། སྐྱན་ཆེན་གྱི་ཕྱེ་མ་ཆང་སྐྱར་ནང་འདམ་ཐག་བྱས་རྩེས་ཉི་མར་

སྐམ་པ་དེ་སྐར་ཡང་ཞིབ་པར་བརྟལ་བའི་ཕྱེ་མ་དང་། དན་རོག་སྒྱུ་མ། སྒྱུ་ནག་གསེར་དངུལ་ཟངས་སྒྱགས་འཁར་བ་དང་། རག་གན་ཞུ་ཉེ་གཤམ་དཀར་ཏེ་སྒྱགས་བརྒྱད་ཀྱི་ཐལ་བ་བཅས་དངུལ་ཀུ་འི་སྤོང་སོར་དོ་ཙམ་སྒྱགས་ཏེ་མེ་དལ་བྱས་ཉིན་གཅིག་དང་མཚན་གཅིག་སྤེ་ཀུ་ཚོད་ཉི་ཤུ་ཙམ་བཞི་བསྟུན་མར་བཙོ་དགོས་པ་དང་། སྒྱུ་ཐག་ན་སྤྲ་མའི་ཚད་བཞིན་གསལ་དགོས། བཙོ་ཀུང་གྲུབ་ནས་དོ་ཁོག་ཤོག་ལ་གྲང་དུ་བརྟུག་སྒྱུ་སོགས་མཐོང་བརྒྱད་ཀྱི་ཉམས་སྤྱོད་ལྟར་བཀྲ་བཤལ་བྱེད་དགོས། དེ་རྗེས་ཀུ་གཙང་ནང་ལན་གསུམ་བཙོ་བ་དང་། བཙོ་བ་རེའི་བར་དུ་བཀྲ་བཤལ་ལེགས་པར་བྱ། དེ་ཡང་བཙོ་ཆེན་བཙོ་འབྲིང་བཙོ་ཀུང་བཅས་ཀྱི་སྐབས་དེ་སྤྱི་བཤམ་སོལ་བ་བསྐྱེགས་པའི་མེ་མདག་གིས་བཙོ་དགོས་ཀྱང་སྐབས་འདིར་སྤྱི་མེ་ཐབ་(Gas Stove) ཐོག་མར་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཏེ་སྐབས་བདེ་ལམ་སྤོང་ལྗན་པའི་ཡན་རྒྱབས་བྱང་ཡོད། དེ་ལྟར་བདུད་ཅི་བརྟུན་བྱལ་ལེགས་པར་གྲུབ་པའི་དྲགས་སུ་སྤྱོད་ནས་བྱོ་སྒྱགས་སྐབས་ཞོ་ལྟར་སྐྱེ་ཉམས་ཡོད་པ་དང་། ཁ་དོག་མེ་ལོང་ལྟར་གཟུགས་བརྟན་འཆར་བ། བེད་བྱ་སོགས་བརྟུག་སྐབས་ཀེར་གྱིས་འཛིན་པ་མཐོང་ངོ་།།

བཞི་པ་དབྱ་དང་སྤྱད་དེ་རང་གཟུགས་སུ་བསྒྱུར་བ་ནི།

མུ་ཟི་དུག་བཏོན་གྱི་ཕྱེ་མ་དང་མཉམ་དུ་གོང་གསལ་དངུལ་ཀུ་དེ་དབྱར་དགོས་པས་དབྱར་ཁང་གཙང་ལ་ནམ་མཁའ་མི་མཐོང་ཞིང་ཉི་ཟེར་མི་ཤོག་པ་ཞིག་དགོས། དངུལ་མུར་མ་དབྱར་གོང་དོ་གཞིང་དང་གཏུན་དོ་ནམས་ཉི་མར་བཏོན་ཏེ་ཆ་པོ་བཟོས་རྗེས་དངུལ་ཀུ་དང་མུ་ཟི་གཉིས་ལྗིད་ཚད་མཉམ་པར་བྱས་ཏེ་མུ་ཟི་ནམས་ཆ་བཞགས་ཀྱིས་དོ་གཞིང་ནང་སྒྱགས་ཏེ་དཀྱིལ་གྱིང་བྱར་བྱས། དེར་དངུལ་ཀུ་ནམས་སྒྱགས་ཏེ་ཉིན་གཉིས་

རིང་དབྱར་དགོས། དེ་ཐེས་ཟ་འཆིང་ལྷགས་ཁམས་ཀྱི་ཐལ་བ་ནམས་ཀྱི་གྲངས་ཚུ་
 བཟོས་ཏེ་དངུལ་མུར་ལ་བཞེས་ཏེ་སྒར་ཡང་ཉིན་ལྟ་གྲུག་ཙམ་དབྱར་དགོས་པ་སོགས་
 ཞིབ་ཐ་མང་རུང་འདིར་རྒྱས་སྟོས་མ་བོད། འདིའི་སྐབས་གིང་ཏོག་སྐྱར་མའི་ཁྲ་བ་
 རུང་ཟད་དངུལ་མུར་སྟེ་མར་བཞེས་ན་རྒྱས་པ་མི་ཉམས་པའི་དགོས་པ་ཡོད་པར་གསུངས།
 དབྱར་ལེགས་པའི་རྟགས་སུ་སྟོན་དཀར་ཡོལ་རྩ་བུར་ཆུ་བཀང་པའི་ནང་བཙོ་ཐལ་གྱི་སྟེ་
 མ་རུང་ཟད་ཅིག་བཏབ་ཆེ་ཆུ་ཁར་སྤྱོན་ལྟར་ཁྲ་བ་ལས་གཏིང་དུ་མི་བྱིང་པའི་བྲད་ཆས་
 ཡོད། གལ་ཏེ་གཏིང་དུ་བྱིང་བ་དང་སྟོགས་གཅིག་ཏུ་སྐྱངས་ཆེ་དབྱར་ཆད་མ་ཡོན་
 པས་བསྐྱར་དུ་དབྱར་དགོས། དེ་ལྟར་དངུལ་ཚུ་བཙོ་ཐལ་གྱི་ཆོ་ག་གལ་འབྱེ་བ་ནས་
 མཇུག་དག་སྟངས་ལ་ཉིན་གངས་སུ་མ་རུང་ཙམ་འགོར་གྱི་ཡོད་པ་བཅས་སོ།།

མཁས་པ། མཁས་དབང་མེས་པོའི་མཛད་བཟང་ལག་ལེན་བདུད་ཚིའི་བརྟུང་།

ལྷ་ཐེགས་ཙམ་ཞིག་སྤངས་པའི་སྐལ་བཟང་ལ་བརྟེན་ནས།

སྐུན་མཆོག་བདུད་ཅི་བཅུད་རྒྱལ་ལག་ལེན་ས་བོན་ཅོམ།།

འདེབས་པའི་འབྲས་བུས་སྒྲུར་དུ་སྒྲུས་པའི་སྒྲུར་གྲུར་ཅིག །

བཅས་དངུལ་ཁུ་བཅོམ་ལུ་ལག་ལེན་ནིང་བརྩས་འདི་བཞིན་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༡༥ ཟླ་བ་ ༡ པའི་
 རྒྱང་དགེ་པའི་བཤེས་གཉེན་ལྷ་མོ་བཟུང་འདོན་ནས་ཀྱལ་ལགས་དང་ལྷ་མོ་རྣམས་ཀྱི་འཇུག་པ་བཞེས་
 འོག་བཅགས་ལུ་ལང་བཅོམ་ལེངས་གཉིས་པ་བཅོ་བརྒྱད་ལྷ་བླ་བས་རང་ཉིད་དངོས་ལུ་ལག་ལེན་ནང་ཁྱགས་པའི་ཚུང་གོམས་
 ལས་བརྩས་ཏེ་བོད་གཞུང་སྤྲན་ཅིས་ཁང་སྤབས་ལ་པའི་སྤྲན་པ་དང་ལ་བརྩལ་པ་ཆེ་མོ་འདི་གིས་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༡༥ ལོ་མཇུག་
 ཏུ་བྱིས་པ་འདི་ཡང་གསོ་རིག་བརྩན་པ་རྩས་པའི་རྒྱ་རྩ་བ་ཐོག་། ॥

༡༡། །སྐམ་ཁབ་དང་བོད་སྐྱན་ཟུང་འབྲེལ་ཐོག་
 ནས་ནད་བཅོས་ཉམས་མྱོང་མདོར་བསྡུས་དང་།
 བྲག་ཤེད་དང་གཅིན་སྟེ་ཟ་ཁུའི་ནད་ལ་
 བོད་སྐྱན་གྱིས་དོན་དངོས་པན་བསྐྱེད་
 བྱང་བའི་ཉམས་མྱོང་།།

སྐྱན་པ་དཀའ་བཅུ་པ་དྲེ་ཆེ་བ་ནན།

ཨོ་ཨ་ཐུ། སྐྱན་པའི་བྱལ་པོ་གཡུ་ཐོག་གསར་སྟོང་དང་།།
 བྱང་ཟུར་ལ་སོགས་མཁས་དབང་རིམ་བྱོན་གྱི།
 བཀའ་དྲིན་སྐལ་བར་གཞལ་བར་ག་ལ་རུས།།
 བདག་གི་སྟོང་ནས་འདུད་དེ་མཆོད་པར་བགྱེད།།
 གངས་ཅན་བོད་མྱོངས་སྐྱག་རུམ་སེལ་མཛད་པའི།།
 འགྲོ་བྱུག་ཀུན་ལ་སྟོམས་པའི་དེད་དཔོན་ཆེ།།
 གསོ་རིག་བསྟན་པའི་སྐུ་རེངས་གསལ་བྱེད་པའི།།
 འཕགས་མཆོག་ཐུག་ན་པརྫོར་སྟོང་ནས་འདུད།།
 ཅེས་ཡུལ་གོང་མ་རྣམས་ལ་མཆོད་པར་བརྗོད་ཅིང་འཆད་པར་
 དམ་བཅས་ནས་སྐབས་དོན་སྦྱང་བར་བྱ་བ་ནི། སྐམ་ཁབ་དང་བོད་སྐྱན་
 ཟུང་འབྲེལ་ཐོག་ནས་ནད་བཅོས་ཉམས་མྱོང་མདོར་བསྡུས་དང་། བྲག་

མེད་དང་གཅིན་སྟེ་ཟ་ཁུའི་ནད་ལ་པོད་སྒྲན་ཐོག་ནས་དངོས་འབྲེལ་པན་བསྐྱེད་
 བྱུང་བའི་ཉམས་ཕྱིར་གཉིས་ལས།
 དང་པོ། སྐམ་ཁབ་དང་པོད་སྒྲན་ཟུང་འབྲེལ་ཐོག་ནས་ནད་བཙོས་
 ཉམས་ཕྱིར་མདོར་བསྡུས་ནི།

སྐམ་ཁབ་ཀྱི་རྩ་སྤྱོད། དེར་སང་ཡོངས་གྲགས་ཕྱི་ཆོག་ལ་ཨེ་ཁུ་
 པཱ་ཅུར་ (Acupuncture) དེ་ཡང་ (Acus) ཞེས་པ་ནི་ཁབ་ཀྱི་མིང་
 དང་། (Punctura) ཞེས་པ་ནི་དབྱག་པའམ་ཕྱག་པའི་དོན་ནོ། ཆོག་དེ་
 གཉིས་བསྐྱས་པའི་མིང་ལ་ (Acupuncture) ཨེ་ཁུ་པཱ་ཅུར་ཟེར་གྱི་ཡོད།
 དེར་སང་ང་ཆོས་པོད་སྐད་དུ་ཡོངས་གྲགས་སྐམ་ཁབ་ཟེར། འདི་ནི་སྤྱན་
 རྒྱ་སོགས་གང་ཡང་མེད་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་སྐམ་ཁབ་ཅེས་མིང་དུ་བཏགས།
 དེར་སང་འཛམ་གླིང་ལོ་རྒྱུས་ནང་སྐམ་ཁབ་ནི་ཡི་ཤུ་མ་འདས་པའི་སྤྱན་དུ་
 རྒྱ་ནག་ནས་དར་བའི་ལུགས་སྒྲིལ་རྒྱུ་ཡིག་དུ་ཅིས་སྒྲིལ་ཡོད་ཅུང་། གང་
 ལྟར་མནའ་སྤྱོད་མོ་མདའ་གི་མདུང་སོགས་པེད་སྤྱོད་ཀྱིས་རྒྱལ་ཁབ་ཕན་ཚུན་
 དམག་འཐབ་བྱེད་པའི་དུས་སྐབས་ནང་ཕོ་བར་ནད་རྒྱུ་འཛིན་པའི་དམག་
 དམག་མི་ཞིག་གཡུལ་དུ་ཕོ་བར་མདའ་སོགས་སྐབས་ཁོ་པའི་ཕོ་བའི་ནད་རྒྱུ་
 དེ་བདེ་བར་དུ་སོང་བའི་རིག་པ་འདི་ནས་སྐམ་ཁབ་ཀྱི་རིག་པ་དར་ཚུལ་བརྗོད།
 སྤྱི་དུས་བཟོ་བསྐྱར་གྱི་ལག་ཅེས་ཞན་སྐབས་ནི་དང་། སྤྱི་མཉམ་ ༩་རུས་
 རྒྱ་པོ་སོགས་ཁབ་ཀྱི་ཆབ་དུ་ནད་དམིགས་སྤྱི་དབྱག་པའམ་བཙུགས་ནས་
 ནད་གཞིར་སྤྱན་བཙོས་ཀྱི་དམག་བསྐྱེད་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་ནས་རིམ་བཞིན་

སྐུ་ཆོག་སྐུ་ཡར་རྒྱས་སྐུ་སྐྱོང་སྐུ་ལྷན་སྐུ་དང་། ཟངས། དུལ་ལས་བཟོས་
 པའི་དེང་སང་གི་སྐུ་ཁབ་འཇམ་མཉམ་ཅེ་ནི་རིགས་པེད་སྐུ་གྱིས་ནད་
 གཞིར་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པ་འཇམ་སྐྱོང་ནང་ཡོངས་གྲགས་ཡིན་པ་མ་ཟད་ཕན་
 བསྐྱེད་ཀྱང་ཏ་ཅང་ཆེན་པོ་ཡོད། རང་ལྷན་སྐུ་གཞུང་ནང་ལའང་འཇམ་
 ལྷན་དཔུང་གི་ཆ་དཔུང་དང་ལག་ལེན་དུ་མ་གསལ་བའི་ནང་ནས་སྐུ་ཁབ་
 གི་རིག་པའམ་གཞུང་ལྷན་འདི་ཕྱིས་སྐུ་ཡར་རྒྱས་མ་ཕྱིན་པ་མ་གཏོགས་རང་
 ལྷན་སྐུ་གཞུང་གི་འཇམ་ལྷན་དཔུང་གི་ཁོངས་གཏོགས་ཚུད་ཡོད་པར་སྐུ་
 ཚུད་ནང་དཔུག་པའི་ཐུར་དཔུང་སྤྱི་སྐྱོང་དུག་པ་དང་ཞེས་གསལ་བ་ལྟར་
 དཔུག་པ་ནི་འབྲེགས་པའམ་ཕྱག་པའི་དོན་དང་། སྐུ་ཆོག་ལ་ (Punc-
 ture) ཟེར་བའི་ཆོག་འདི་དཔུག་པ་དང་དོན་མཚུངས། ཐུར་དཔུང་ཅེས་
 པ་ནི་ཁབ་བམ་གཙགས་བུའི་དོན་ནོ། ཕྱག་ཕྱེད་གི་ཆ་བྱད་དེར་གོ་བྱས་
 པར་བརྟེན་སྐུ་ཆོག་ལ་ (Acus) ཟེར་བའི་ཆོག་དེ་ཐུར་དཔུང་གི་ཆ་བྱད་
 ཁབ་འདི་དང་དོན་མཚུངས། མ་ཟད་རྒྱད་ནང་དེ་བཞིན་གསང་གསལ་ནད་
 སྤྱད་བདེག་ཚུལ་ནམས། གང་ལ་གང་བདེ་ཤེས་རབ་རིག་ལ་ངོས། ཞེས་
 གསུངས་པ་ལྟར། གང་ལྟར་གཏར་ག་དང་ཐུར་མའི་ལེའུ་ནང་ཕན་ཡོན་
 འདྲ་མིན་དང་། ཆ་བྱད་ལེའུའི་ནང་གཙགས་བུ་འདྲ་མིན་བརྟེན་པའི་ནང་
 དཔུག་པའི་ཐུར་དཔུང་ཁོངས་སྐུ་ཁབ་གི་རིག་པ་འདི་ཡང་ཡོད་པར་ཁབ་
 གི་ཡོད། གང་ལགས་ཤེ་ན། ཉ་རུས་དང་སྐྱུ་གམ་ཅེ་ནི་སྐུ་སྐུ་ནད་དམིགས་
 རྟེན་ཕྱག་པས་མ་ཁ་ཆེ་བས་ནད་གཞིར་ཕན་ཐོགས་སྐུ་འགྱུར་བའི་རིག་པ་འདི་

མྱེ་ཆོག་ལ་ཡར་རྒྱས་སུ་སོང་སྟེ་ལྷགས་དང་། ཟངས། དངུལ་ལས་བཟོས་
 པའི་དེང་སང་གི་སྐམ་ཁབ་འཇམ་མཉེན་ཅེ་ནོན་རིགས་པེད་སྟུང་གིས་ནད་
 གཞིར་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པ་འཇམ་སྒྲིང་ནང་ཡོངས་གྲགས་ཡིན་པ་མ་ཟད་ཕན་
 བསྐྱེད་ཀྱང་ཏ་ཅང་ཆེན་པོ་ཡོད། རང་ལུགས་སྒྲན་གཞུང་ནང་ལའང་འཇམ་
 ལྷུབ་དཔུང་གི་ཆ་དཔུང་དང་ལག་ལེན་དུ་མ་གསལ་བའི་ནང་ནས་སྐམ་ཁབ་
 གི་རིག་པ་འམ་གཞུང་ལུགས་འདི་ཕྱིས་སུ་ཡར་རྒྱས་མ་ཕྱིན་པ་མ་གཏོགས་རང་
 ལུགས་སྒྲན་གཞུང་གི་འཇམ་ལྷུབ་དཔུང་གི་ཁོངས་གཏོགས་ཚུད་ཡོད་པར་སྙམ།
 རྒྱུད་ནང་དབུག་པའི་ཐུར་དཔུང་སྤིད་སོར་དུག་པ་དང་ཞེས་གསལ་བ་ལྟར་
 དབུག་པ་ནི་འཕེགས་པ་འམ་ཕུག་པའི་དོན་དང་། མྱེ་ཆོག་ལ་ (Punc-
 ture) ཟེར་བའི་ཆོག་འདི་དབུག་པ་དང་དོན་མཚུངས། ཐུར་དཔུང་ཅས་
 པ་ནི་ཁབ་བམ་གཙགས་པའི་དོན་ནོ། ཕུག་ཕྱེད་གི་ཆ་བྱད་དེར་གོ་རྒྱས་
 པར་བཞེན་མྱེ་ཆོག་ལ་ (Acus) ཟེར་བའི་ཆོག་དེ་ཐུར་དཔུང་གི་ཆ་བྱད་
 ཁབ་འདི་དང་དོན་མཚུངས། མ་ཟད་རྒྱུད་ནང་དེ་བཞིན་གསང་གསལ་ནད་
 བྱད་བརྟེན་ཚུལ་ནམས། གང་ལ་གང་བདེ་མེས་རབ་རིག་ལ་དྲིས། ཞེས་
 གསུངས་པ་ལྟར། གང་ལྟར་གཏར་ག་དང་ཐུར་མའི་ལེའུ་ནང་ཕན་ཡོན་
 འདྲ་མིན་དང་། ཆ་བྱད་ལེའུའི་ནང་གཙགས་པུ་འདྲ་མིན་བསྟན་པའི་ནང་
 དབུག་པའི་ཐུར་དཔུང་ཁོངས་སྐམ་ཁབ་གི་རིག་པ་འདི་ཡང་ཡོད་པར་ཁུབ་
 གི་ཡོད། གང་ལགས་ཤེ་ན། ཉ་རུས་དང་སྒྲུག་མ་ཅེ་ནོན་སྐོགས་ནད་དམིགས་
 རྟེང་ཕུག་པས་མ་ཁ་ཆེ་བས་ནད་གཞིར་ཕན་ཐོགས་སུ་འགྱུར་བའི་རིག་པ་འདི་

ནས་ཕྱིས་སུ་སྤྱི་ཚོགས་ཡར་ཀླུ་སུ་སོང་ནས་ཕྱགས་དང་ཟངས་དང་ལུས་ལས་
བཟོ་བསྐྱེད་བཀྱིས་པའི་སྐྱེལ་ཁབ་འཇམ་མཉེན་ཅེ་མོན་རིགས་པེད་སྤྱད་ཀྱིས་
ནད་གཞིར་ཕན་བསྐྱེད་བྱུང་བའི་རིག་པའམ་གཞུང་ལུགས་འདིར་དེར་སང་
ཡོངས་གྲགས་སུ་ཨེ་ཁུ་པཱ་ཅུར་ (Acupuncture) ཟེར་བ་དེ་སྐྱེད་ལུགས་
ཆང་མས་སོ་སོའི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་ཚུལ་བརྗོད་བཞིན་ཡོད། རང་རེའི་སྐྱེན་
ནད་དབྱག་པའི་བྱར་དབྱད་གཙགས་བྱ་སོགས་ཀྱི་ཆ་བྱད་དུ་མ་བཟོས་ཡོད་
ཀྱང་། ཕྱིས་སུ་སྤྱི་ཚོགས་ཡར་ཀླུ་སུ་མ་ཕྱིན་པར་དེ་མུར་ལུས་པ་ལས་
སྤྱིར་སྐྱེལ་ཁབ་ཀྱི་ལག་ཅུལ་འདི་རང་རེ་པོད་ཀྱི་སྐྱེད་ལུགས་ནང་ཉན་ཉན་ཡོད་
པ་ཞིག་རེད་སྐྱེལ་ཡང་རང་རིགས་སྐྱེན་པ་ནམས་ནས་དབྱད་གཞི་གནང་གལ།

རང་གི་ནད་བཙོས་ཉམས་ཚུང་། མདོར་དོན་སྐྱེལ་ཁབ་ཀྱི་ལག་
ཅུལ་ཐོག་ནས་ཀྱི་ཆེའི་ནད་རིགས་ལ་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པ་འཇམ་སྐྱེད་ནང་
ཡོགས་གྲགས་ཀྱང་། རང་གི་སྐྱེན་པའི་ཉམས་ཚུང་ནང་པོད་སྐྱེན་དང་སྐྱེལ་
ཁབ་བྱང་འབྲེལ་ཐོག་སྐྱེན་བཙོས་བྱས་པའི་ཉམས་ཚུང་ཕན་བྱ་བཞོད་པར།
གཙོ་བོ་ཁྱེད་ཀྱི་ནད་ལས་འགྱུར་བའི་ཀྱབ་མདུན་འཆངས་པ་དང་གཟེར་བ།
ཅ་དཀར་དང་འབྲེལ་བའི་ནད་རིགས་ཀྱིས་རྒྱང་ལག་གེད་བྱགས་ཉམས་པ་
དང་། འདེགས་འགྲུལ་དཀའ་བའི་འགྲམས་ཀྱི་རིགས། མགོ་ནད་དང་གྲུམ་
བྱ་སོགས་མདོར་ན་ཁྱེད་དང་རྒྱང་འབྲེལ་འབྲུགས་ལས་བྱུང་བའི་ནད་གཞིར་
དངོས་ཡོད་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པར་མཐོང་། དཔེ་མཚོན་ཅམ་ལུས་ན། སེམ་
ལར་གནས་ཚུན་ཀྱི་གར་གྱི་ནད་པ་སྐྱེས་དམན་ལོ་ ༥༠ ཅམ་སོན་པ་ཞིག་

ལ་ཕྱི་ལུགས་ཀྱི་ཁྲི་མོག་དཔར་སོགས་ཀྱི་བརྟག་དཔུང་བྱས་ཀྱང་ན་ཆ་གང་
 ཡང་གསལ་ཤོགས་བྱུང་མེད་པར་རང་ལུགས་ཅ་ཆུང་རིག་པ་ལས་ཁྲི་ཆུང་
 དང་ཅ་དཀར་ནད་གཞིར་ངོས་འཛིན་ཐོག་ནད་ཉགས་སུ་ལག་པ་གཉིས་ཀ་
 འདེགས་འཛིག་མ་ཐུབ་པར་ཟླ་གསུམ་སོང་འདུག རྒྱན་དུ་སྟོད་གཟེར་བྱང་
 བཟམ་པ་དང་། དཔུང་ལག་རིག་ཆོར་ཞན་པ། ཆ་འབྲུག་བརྒྱབ་པ་
 དམིགས་བསལ་གྱི་ཆ་ཅ་འཇའ་བྱེད་གསང་དུ་མནན་ཟུག་གཏོང་བ། འོན་
 ཀྱང་དཔུང་པ་དང་ལག་པ་བཅས་ཀྱི་ག་གནད་ལ་སྒྲོས་དཀྱི་དང་ཆ་གང་སོགས་
 ལ་འགྱུར་བ་མེད་པས་སྤར་རྒྱན་ལྟར་སྤང་། དེར་བོད་སྐད་སྤོ་ཉི་དཀྱིལ་
 དང་། ཉིན་དགུང་བསམ་ཁུང་། དགོང་འོ་ཨ་གར་ཉི་ཤུ་ལྟེང་སྐམ་ཁབ་
 ཉི་ (ST.38) ཞེས་པ་ཕོ་གསང་ ༡༥ དེ་ཅ་དཀར་གྱི་གསང་ཡིན། གསང་
 དམིགས་གནས་ས་ནི། སྤུས་མོའི་ལྷ་ངའི་སྤྱ་ནས་རྟང་པའི་ཕྱི་ལོང་རུས་འབྱར་
 ཅེ་བར་གཞུང་ཐིག་འཐེན་པའི་དཀྱིལ་མཚམས་འཁྲེལ་སའི་རྟང་པའི་རྩེ་ངར་
 ཆེ་བ་ནས་ཕྱིར་སོར་གཅིག་གཞལ་བའི་ས་འདི་ཕོ་གསང་ ༡༥ (ST.38)
 གསང་ཡིན། ཡན་ཡོན་ནི་དཔུང་པ་དང་སོག་རུས་ཀྱི་ཅ་དཀར་དང་འབྲམས་
 ཀྱི་ནད་གཞིར་ཡན། གཙོ་བོ་དཔུང་ལག་འདེགས་འགྱུལ་མི་ཐུབ་པའི་ནད་
 ལ་བསྐྱུགས། སྐམ་ཁབ་འཇུགས་སྤངས་ནི་གཞུང་དུ་ (Perpendicular)
 ཞེས་པ་གཞུང་འཇུགས་དང་། བསྐྱུག་ཆད་ནི་སོར་གཉིས་ཡས་མས་བཙུགས་
 ནས་སྤྱར་དུ་མཐེབ་མཇུབ་ཀྱིས་སྐར་མ་གཅིག་རིང་གིས་སྤྱར་བར་རྒྱག་གིན་
 ནད་གཡོག་གིས་ནད་པའི་མཇུབ་མོའི་ཅེ་ནས་བཟུང་། དེ་ནས་རིམ་བཞིན་

ལག་པ་ཡར་འདེགས་མར་བཞག་བྱས་ཏེ་ཐེངས་དང་པོས་བརྒྱ་ཆ་ལྔ་བརྒྱ་ཙམ་
 ཡན་ཐོགས་ཡོང་བ་དང་། ཡང་བསྐྱར་སྐར་མ་བཙོ་ལཱའི་རྩིས་གོང་བཞིན་སྐར་
 མ་གཅིག་རིང་མུར་གྱིས་བརྒྱབ་ན་ནད་པར་ན་བྱག་ཆེན་པོ་འཛོར་ཡང་ནད་
 གཞིར་ཡན་ཐོགས་ཆེ་བ་མཐོང་། དེར་བོད་སྐྱན་དང་སྐམ་ཁབ་བྱང་འབྲེལ་
 གྱིས་ཟླ་བ་གསུམ་རྩིས་མེད་དག་བྱང་བ་མཐོང་།

དོ་སྐར་བྱ་ཕྱགས། ལྷན་དུ་སྐམ་ཁབ་མ་རྒྱབ་སྡོན་ལ་དོ་སྐར་བྱེད་
 དགོས་པའི་ནད་པ་ཁག་ནི། རྩངས་ཁྲག་ཞན་པའི་ནད་པ། བུ་མེད་སྐྱམ་
 མ། ཙུང་ཆེན་གཟུགས་ཤེད་ཤོར་བའི་ནད་པ། པོ་མོ་བྱུང་མེད་ན་ཆོད་
 ༡༥ ནས་ ༣༠ བར་གྱི་དར་མ་མཁྲིས་གས་ཅན་ཁག་གཅིག ནད་པ་
 དེའི་རིགས་ལ་སྐམ་ཁབ་མང་པོ་བརྒྱགས་ན་མི་འཁྱོགས་པའམ་བྱར་པོག་ཡོང་
 གི་འདུག་ན། སྐམ་ཁབ་ཉུང་ཙམ་འདྲུགས་སྐྱུ་མ་ཟད་ནད་པར་སྐམ་ཁབ་
 བརྒྱགས་པའི་རྩིས་ནད་པ་དེ་མགོ་ཡུ་འཁོར་བ་དང་། ཞེ་མེར་ལངས་པ།
 གཟུགས་པོར་ཆ་དོད་དང་རྩལ་ཁ་སྟི་བ། མགོ་ལྗེད་ཆེ་བའི་ནད་ཉགས་རིགས་
 ཡོང་གི་ཡོད་མེད་ངེས་ཏེ་དེ་ལྟར་སྡོན་ཉགས་ཡོང་གི་འདུག་ན། ལམ་མེད་
 གལ་ཆེ་དོན་གནད་དུ་ཅིས་ནས་སྐམ་ཁབ་མུར་དུ་བཀོག་སྐྱུ་ལས་ད་དུང་མུ་
 མཐུད་དེ་ལྟར་ལུས་པ་ཡིན་ན་ནད་པ་དྲན་མེད་དུ་བརྒྱལ་ནས་དབྱགས་འབྲིན་
 རྩལ་མི་ཐུབ་པ་སོགས་སྟོག་ལའང་ཉེན་ཁ་ཡོང་གི་ཡོད་པས། གལ་སྲིད་ཁབ་
 བརྒྱགས་རྩིས་མི་འཁྱོག་པའི་ཉགས་ཅན་རིགས་བྱང་བ་ཡིན་ན། ནད་གཞི་
 ང་དག་དུ་མི་འགྱུར་བའི་སྡོན་འགོག་ཐབས་ལམ་དུ་བརྒྱགས་བཞག་པའི་ཁབ་

༣༡ གཅིན་སྟི་མངར་ནད་སྐྱོར་ལ། ནད་འདི་སྐྱོར་སྟན་གཞུང་ནང་དུ་གསུངས་
 གསལ་ཡོད་མེད་དང་། གཅིན་སྟི་ཞེས་པ་འདི་དང་སྐབས་ཀྱི་
 (Diabetes) ཏ་ཡི་སྟེ་གྱི་ཞེས་པ་འདི་ཡིན་མ་ཡིན་སྐྱོར་སྟན་གྲུབ་དང་འདོད་
 རྒྱལ་མི་འདྲ་བ་ཁ་ཤས་ཡོད་གི་འདུག་པས། འདིར་མ་སྟོས་པར་གུས་
 རང་མན་རྒྱུད་ཐོར་བུའི་ནད་ཀྱི་ལེན་ཁོངས་ནས། གཅིན་འགགས་གཅིན་
 སྟི་ཚད་འབྲུ་བྱེད་ནད་དང་། ཞེས་པ་གཅིན་སྟིའི་ལེན་དེ་ལ་གཞི་བཙུག་ཏེ་
 སྟན་བཙུག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཁ་ཅིག་ན་རེ། བོད་སྟན་གྱིས་གཅིན་
 སྟི་མངར་ནད་ལ་ཙ་བ་ནས་པན་གྱི་མ་རེད་ཅེས་གསུངས་མཁན་དང་།
 འགའ་རེ་ནས་གང་འཆམས་པན་གྱི་ཡོད་ཀྱང་ཕྱགས་བཙུག་བྱེད་ཀྱི་མ་རེད་
 ཅེས་གང་ལྟར་སོ་སོའི་ཉམས་སྦྱོང་ལ་གཞིགས་པའི་འགྲེལ་བརྗོད་མི་འདྲ་
 མང་པོ་ཡོད་སྟེད་ཀྱང་། རང་ལྷགས་གཞུང་འབྲེལ་གྱི་འདོད་རྒྱལ་ཞིག་
 དགོས་རྒྱུ་ནི་གལ་ཆེན་མཐོང་གི་འདུག གུས་གྱིས་ནད་གཞི་འདིར་
 དམིགས་བསལ་དོ་སྣང་དཔྱད་ཞིབ་བྱས་ཏེ་ལོ་ ༧ ཅམ་སོང་བའི་སྤྱི་ལོ་
 ༡༩༩༡ ལོ། བོད་སྟན་གྱིས་ཏ་ཡི་སྟེ་གྱི་ལ་པན་ཐོགས་ཆེ་རུང་སྐྱོར་བྱ་སྟན་དང་
 མཉམ་པའམ་སྐབས་འགར་དེ་ལས་ལྷག་པ་མ་གཏོགས། དམན་པ་ནི་ཙ་
 བ་ནས་མཐོང་གི་མི་འདུག སྤྱིར་བཏང་ནད་གཞི་འདི་གཙོ་ནད་ལྟར་
 ལུས་ལ་ཡུན་རིང་ཞིན་པའི་གནས་ཚུལ་ཚང་མས་མཁྱེན་གསལ་ལགས་

ལའང་ཉེན་ཁ་ཆེ་བས་ནན་གཟབ་གནང་གལ།

སྐམ་ཁབ་དུག་སེལ། ནད་པར་སྐམ་ཁབ་ཐེངས་གཅིག་པེད་སྟོན་བྱས་
 རེས་ཁབ་གཡུག་རྒྱ་གཙོ་དོན་དང་། ལྷག་པར་མངོ་ནད་དང་། གཉན་
 སྤན་ནད་པ་རྣམས་ལ་སྐམ་ཁབ་བརྒྱབ་པའི་རེས་ཁབ་ལམ་སངས་སྐྱས་གཏོང་
 རྒྱ། དེ་མིན་ནད་པར་ཁབ་ཐེངས་གཅིག་པེད་སྟོན་བྱས་ཆར་པའི་རེས་ཅི་
 རྟེ་ངེས་པར་ཁབ་དེ་བརྒྱར་དུ་པེད་སྟོན་གཏོང་དགོས་བྱུང་ན་བཙོ་སྟོན་ཆ་རྟོན་
 རྒྱགས་ཆའི་ནང་ཉུང་མཐར་སྐར་མ་བཞི་བརྒྱ་ལྷག་རིང་ཆངས་བཙོས་བརྒྱབ་
 ནས་པེད་སྟོན་བྱས་པ་ཡིན་ན་ནད་འབྱུང་འགོས་ཉུང་ཡང་། བྱུང་ན་ཐེངས་
 དང་པོ་ལས་གཉིས་པ་པེད་སྟོན་གནང་མི་དགོས་པ་གཙོ་དོན་དགོས།

ད་རེས་སྐམ་ཁབ་སྐྱར་བྱ་སྟོབས་མི་ལྷན་ཡང་རང་གི་སྐྱན་པའི་ཉམས་
 རྟོང་རིང་སྐམ་ཁབ་ཐོག་ནས་ནད་བཙོས་ཉམས་རྟོང་དང་། མ་ཟད་སྤྲ་ལོ་
 ༡༩༩༦ ལོར་སྐམ་ཁབ་དགེ་ཤེན་ Mr. Kay Ehrbar མཉམ་དུ་ལ་དྲགས་
 ས་གནས་སུ་ནད་འཛོར་བདུན་སྟོང་ལ་ཉེ་བར་སྐམ་ཁབ་སྐྱན་བཙོས་ཀྱི་ཕན་
 ཐོགས་བྱུང་བའི་རང་གི་ཉམས་རྟོང་ཟིན་བྱིས་འདི་སྟོ་གསར་དག་ལ་ཕན་པའི་
 རེ་སྐྱམ་ཆེ།

གཉིས་པ། བྲག་རྒྱུང་སྟོན་འཛངས་མཁ་བྲག་པེད་ནད་དང་གཅིན་
 རྟེ་ཟ་བྲུའི་ནད་ལ་བོད་སྐྱན་ཐོག་ནས་དངོས་འབྲེལ་ཕན་བརྒྱད་
 བྱུང་བའི་ཉམས་རྟོང་ལས།

དང་པོ། བྲག་པེད་ནད་ཀྱི་སྐྱར་སྐྱན་ཅིས་དུས་དེའལ་གཉིས་པའི་ནང་སྐྱན་

མིང་ཙམ་མ་གཏོགས་ཅུང་ཟད་བཀོད་ཡོད་ཀྱང་། སྐབས་འདིར་སྐྱེད་བ་
ནི་ནད་སྒྲན་དངོས་ཐོག་ནས་ཁྲག་ཤེད་ལ་ཕན་པའི་སྒྲན་འགའ་སྤྲོས་གསང་མེད་
པར་ཁྲུས་ན་མཁས་པ་རྣམས་ནས་ལེགས་ཆ་ཐོབ་རྒྱུ་དང་། སྒོ་གསར་རྣམས་
ལ་ཕན་རེ་སྤུས་ནས་སྤེལ། དེ་ཡང་ཁྲག་ཤེད་ནད་གཞིར་འོ་ལ་ཚོད་སྤྲུན་
པ་མདའ་འཕེན་ལྟ་བུའི་སྒྲན་བཙོས་མ་ཡིན་པར་ཁྲག་ཤེད་ཕྱེ་བྲག་དཔེ་བ་སོ་
སོ་དོས་འཛིན་བགྱིས་ཏེ་སྒྲན་བཙོས་ཕྱེད་ཐུབ་པ་ཡིན་ན་ཕན་རྒྱས་སྤྱད་བ་ཡོང་
གི་ཡོད། དེར་བརྟེན་ཐོག་མར་ཁྲག་ཤེད་ནད་གསེས་དཔེ་བ་མདོ་ཙམ་དཔེ་
ན། གཙོ་བོ་གཉིས་ལས་ཁྲག་ཤས་ཆེ་བའི་སྟོད་འཛང་དང་རྒྱང་ཤས་ཆེ་
བའི་སྟོད་འཛང་གཉིས། གཞན་ཡང་སྟེང་ཁྲག་རྒྱུ་བ་མ་སྟོམས་པའམ་
ཞག་ཆེ་ལ་རྒྱུན་གྱིས་ཁྲག་རྩ་འགག་པའམ་མཁྲེགས་སོ་ཆགས་པའི་ཁྲག་ཤེད།
ལྷད་ཁྲག་ཤོར་ནས་གཞོགས་སྤེད་ནར་བའི་རྩ་དཀར་ནད་ལས་འགྱུར་བའི་ཁྲག་
ཤེད། མཁལ་མའི་སྟོན་ལས་བྱུང་བའི་ཁྲག་ཤེད་བཙས་གཙོ་བོ་ལྔ་ཙམ་
དཔེ་བའི་ནད་ནས།

༡༥ ཁྲག་ཤས་ཆེ་བའི་སྟོད་འཛང་ནད་ལ་ཕན་པའི་སྒྲན་ནི། སྤྱི་
རུ་ཉེར་ལ། གྱུར་གྱུས་བརྒྱ་གསུམ། དངུལ་རྒྱ་བཙོ་བརྒྱད། ཁྲག་
རྒྱང་རྒྱ་འབེབས། ཀོ་བྱི་བརྒྱ་གསུམ་སོགས་ཕན་རྒྱས་ཆེ་བ་མ་ཟད་ཁྲག་
ཤེད་གསང་དམིགས་ལ་སྐམ་ཁབ་ཀྱང་ཕན་ཆེ། རྒྱུད་ནད་ཁྲག་ལས་རྒྱང་ས་
ཕན་མ་ཁ་ཆེ་བར་བྱ་ཞེས་གསལ་བ་ལྟར་སྐབས་འགར་སྒོ་སྟེང་དང་མཆིན་
མཁྲིས་འདོམ་རྩར་གཏར་བའམ་མ་ཁ་ཆེ་ན་ཕན་པར་མཐོང་།

༡༥ རྒྱུང་གས་ཆེ་བའི་སྟོང་འཛང་ནད་ལ་ཕན་པའི་སྒྲན་ནི་ཨ་གར་
 སོ་ལཱ། ཨ་གར་ནི་བྱ། ཨ་གར་བཙོ་ལཱ། བསེལ་བར་བཙོ་ལཱ། བི་
 མ་ལ། སྟོག་འཛིན་བར་བཙོ་ལཱ་སོགས་ཕན་ལུས་ཆེ། རྒྱུང་ལས། སྒྲུབ་
 བར་བཙོ་ལཱ་སོགས་ཆེ་བའི་རྒྱུང་གཞན་མེད་ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་དང་། གཞན་
 ཡང་ནད་དམིགས་གར་ཡོད་སྟེང་མེ་འབུམ་དང་། གསེར་ཁབ། གསེར་
 ཏིལ་སོགས་ཕན་ལུས་ལྡན། སྒྲུབ་ཁབ་ཀྱང་སྒྲུབས་མཚམས་མེད་སྟོང་གནང་
 ན་ཕན་ཐོགས་མི་དམན་ཅམ་འདུག

༡༦ སྟོང་ཁག་རྒྱུ་བ་མ་སྟོམས་པའི་ཁག་ཙ་འགག་པའམ་མཁུགས་
 བོ་ཆགས་པའི་ཁག་ཤེད་ནད་ཀྱི་སྒྲན་ནི། གཙོ་པོ་སྟོང་གི་འཁོར་རྒྱུགས་
 དང་འབྲེལ་ཡོད་སྒྲན་བཙོས་བྱེད་དགོས་ཏེ། ཨ་གར་བར་བཙོ་ལཱ། ཨ་གར་
 བར་བཙོ་ལཱ་སྟེང་ཁྱུང་ལཱ་ཕན་ལུས་ཕན་ལུས་ཕན་ལུས་ཕན་ལུས་ཕན་ལུས་
 བར་བཙོ་ལཱ་དང་བཙོ་ལཱ། ཨ་གར་བཙོ་ལཱ་སོགས་མདོར་ན་སྟོང་འཁོར་
 དང་འབྲེལ་ཡོད་སྒྲན་ཁག་ཕན་ལམ་ཆེ།

༡༧ རྒྱུང་ཁག་ཤེད་ནས་གཞོགས་བྱེད་ཞར་བའི་ཙ་དཀར་དང་འབྲེལ་
 བའི་ཁག་ཤེད་ལ་སྒྲན། བསམ་ཞོར། ལུ་ཏིག་ཏེར་ལཱ། དུ་ལིས་བཙོ་
 བར་བཙོ་ལཱ། ཨ་གར་ནི་བྱ། བསམ་ཁྱུང་། རྒྱུང་བསམ་འཕེལ་དང་།
 ལུར་དམར་ཏེར་ལཱ་སོགས་ཕན་ལུས་ཆེ།

༡༨ མཁུགས་སྟོན་གྱི་ཁག་ཤེད་ལ་སྒྲན་ཨ་རུ་བར་བཙོ་ལཱ། ཨ་རུ་བར་
 བཙོ་ལཱ་སྟེང་ཁྱུང་བར་བཙོ་ལཱ། གཞན་པོ་བཙོ་ལཱ། ལུར་ཁྱུང་། ལུར་ལུས་

བརྩ་གསུམ། གུ་ཡུའི་སྦྱོར་པའི་སྤྲན་སོགས་ཆ་གང་སོ་སོར་བརྟག་སྟེ་ནད་
ཀྱི་ཆོས་བརྩར་གཞིགས་པའི་སྐབས་མཆོམས་སྤྲན་བཅོས་དུས་བསྐངས་བྱེད་
ཐུབ་ན་ཁྲག་ཤེད་ནད་ལ་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པ་ཙམ་མ་ཟད་སེང་དག་གྲང་ཐུབ་
པ་དངོས་སུ་མཐོང་།

གཉིས་པ། གཅིན་སྟེ་ཟ་ཁུའི་ནད་བཅོས་ཉམས་སྦྱང་མདོར་ཙམ་ཁུས་
ན། རང་ལུགས་སྤྲན་གཞུང་ནང་གི་གཅིན་སྟེ་ཟ་ཁུའི་ནད་དང་། དེང་
ཕྱི་ཆོག་ལ་ཏ་ཡི་སྟེ་ཀྱི་ (Diabetes) ཞེས་པའི་ཆོག་དོན་དེ་གཉིས་ངེས་
གཏན་ཡོད་མིན་གང་ལྟར་ཡང་ཏ་ཡི་སྟེ་ཀྱི་ (Diabetes) ནད་ཀྱི་ན་སྤངས་
ན་ལུགས་དང་ནད་ཉགས་བཙས་རང་ལུགས་སྤྲན་གཞུང་ནང་གི་གཅིན་སྟེ་ཟ་
ཁུའི་ཤུའི་ཁོངས་ཀྱི་ཟ་ཁུ་འགའ་དང་ནད་ཉགས་སྦྱོགས་མཐུན་གྱི་ཡོད་པས།
དཔེར་ན་བད་ཀན་ཟ་ཁུ་བརྩའི་ནད་གི་བསེལ་གྱི་ཟ་ཁུ་དང་། རྒྱུང་གི་
ཟ་ཁུ་བཞིའི་ནད་གི་སྦྱང་འདྲའི་ཟ་ཁུ་སོགས་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན་དང་ནད་ཉགས་མངོན་
ཚུལ་ནམས་དམིགས་བསལ་དེང་གི་ཏ་ཡི་སྟེ་ཀྱི་ (Diabetes) ཞེས་པའི་
ནད་ཀྱི་ནད་ཉགས་དང་ཆེས་མཐུན་གྱི་ཡོད་ཀྱང་སྤྲན་པ་ནམས་ནས་ངེས་དོན་
གཏན་འཁེལ་ཡོང་རྒྱར་ཉམས་ཞིབ་གནང་ཐུབ་ན་དགེ་མཆོན་ཆེ་བ་མཐོང་།

ཏ་ཡི་སྟེ་ཀྱི་ (Diabetes) ནད་གཞི་སྟོང་ལོས་ལ་གཞིགས་ནས་ནད་
ཉགས་གྲང་རིམ་པ་གསུམ་ཙམ་ཡོང་གི་འདུག་ན། སོ་སོའི་ནད་བཅོས་ཉམས་
སྦྱང་ཐོག་ནས་ཏ་ཡི་སྟེ་ཀྱི་ནད་གཞིར་ཕན་ཐོགས་ཆེ་བའི་སྤྲན་ནི་གུར་གུམ་
བརྩ་གསུམ། རྒྱ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་ལྟར་བ་བཞི་བང་། ཨ་

རུ་བརྒྱུ་པ། དགའ་བ་བརྒྱུ་རྒྱུ་ལ་སོགས་པས་ཕན་བརྒྱུད་ཆེ་བར་སྒྲུབ་།
 ད་དུང་ནད་རྩིང་རྩེད་ཞུས་ཞན་ནད་པར་ན་ཆ་དང་མཉམ་དུ་ལུས་རྩེད་ཀྱང་ངེས་
 པར་གསོ་དགོས་པར་བརྟེན་སྒྲུབ་ཆུ་ཤེལ་བདུད་ཅི་མ་དང་། ཨ་གར་
 བཙོ་ལྡེ་། ཨ་གར་སོ་ལྡེ་སོགས་སྐབས་བསྐྱུན་པེད་སྤྱོད་ཀྱིས་ནད་པ་འགར་
 ཕན་སོགས་དག་བརྒྱུད་བྱུང་བ་དང་ནད་པ་རེ་གཉིས་སེང་དག་སོང་བའི་ཡིག་
 ཆའང་ཁ་གསལ་སྟོན་རྒྱུ་ཡོད།

གསོ་རིག་གཞུང་བཟང་སྟོན་པ་འདི་ཉིད་ལ།

སྟོན་མན་བདག་འདས་གཞུང་བར་མི་རྣམས་ཀྱང་།

གཞུང་ལུགས་ཁྱིད་པའི་ཉམས་སྤྱོད་ཆུ་བྱེགས་འདི།

བཟང་པོའི་སྤྱོད་པས་ཕན་པའི་རྒྱ་རུ་བྱིས། །

བཅས་སྟོན་ཆེག་གིས་རྒྱན་དེ་རྒྱ་གར་བྱང་ཕྱོགས་དེ་མ་ཅལ་མངའ་སྡེའི་རྒྱལ་ས་སེམ་
 ལ་ཡན་ལག་སྒྲུབ་ཅིས་ཁང་གི་འགན་འཛིན་སྒྲུབ་པ་རྟོ་རྩེ་ཆེ་བརྟན་ནས་བྱི་ལོ་ ༡༩༩༧ ཟླ་ ༡ ཆེས་
 ༡༩ ཉིན་བྱིས་པ་དག་ལེགས་འཕེལ། །

༡༡། །སློག་གཙོད་གཉན་ནད་ཨེཾཾ།

སློན་པ་དཀའ་བཅུ་པ་གཡང་འབུམ་རྒྱལ།

ལོ་རེའི་ཕྱི་ཟླ་ ༡༡ ཆེས་ ༡ རི་འཛམ་གླིང་འཕྲོད་བསྟེན་ལྷན་ཆོགས་
ཀྱིས་ཨེཾཾ (AIDS) ཉིན་མོར་བརྩེ་སྤང་གཏན་འབེབས་བྱས་ཡོད། ར་
ཆ་འདི་ཉིད་མ་གཏོགས་ལུས་སློག་ལ་ཤོ་ལ་ཆེ་བའི་ནད་གཞི་བྱེ་བྲག་པ་གཞན་
གང་ལ་ཡང་རང་གི་དུས་ཆེན་ནམ་ཉི་མ་ཞིག་བཟོ་འདོགས་དུས་ངན་བྱེད་ཀྱི་
མེད། དེ་ནི་ཨེཾཾ (AIDS) ནད་འདི་དེང་སང་ནད་རིགས་གཞན་
ལས་དར་བྱབ་ཆེ་ཞིང་འགོས་ཚད་མགྱོགས་ལ་འགྲོ་བའི་ཆེ་སློག་ལེན་མཁན་
ཀྱི་མ་རུང་དུ་ཁ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། ངག་སྐྱེད་གསོ་ཐབས་ཀྱི་སློན་བཅོས་
དོན་ཕན་ཅན་ཞིག་མེད་ཐོག་མི་རིང་བར་འཛམ་གླིང་བཞི་ཆ་སྟོང་ས་བར་བྱེད་
པའི་གཉན་ནད་ཅིག་ཏུ་འགྱུར་བཞིན་པས་ཀྱང་ཡིན།

ནད་གཞི་གདུག་པ་ཅན་ཨེཾཾ (AIDS) རྗེས་ཐོབ་ནད་འགོག་རྒྱས་
ཤུགས་ཉམས་པའི་ནད་ (Acquired Immune Deficiency Syndrom)
ཀྱི་བསྐྱུས་མིང་ཡིན་ལ། སྤྲིགས་མའི་དུས་སམ་དེང་དུས་མི་རྣམས་བསོད་
ནམས་ཀྱི་མཐུ་ཉམས་མ་རིག་འདོད་པའི་དབང་དུ་གྱུར་ཏེ། མི་ཆོས་
ཀུན་སྡོད་ལས་འདས་པའི་ལོག་པའི་སྡོད་ངན་སྤྲོ་ཆོགས་དང་དུ་ཐུངས་པ་ལས་
ཐྲག་ལ་གནས་ཤིང་ཅ་ནང་ཀུན་ཏུ་རྒྱ་བའི་ལུས་ཀྱི་སྤིན་འབྲུ་འབྲུགས་ཏེ་རྣམ་
པར་མ་གྱུར་བའི་འདུ་བ་རྒྱུང་མཁྲིས་བད་ཀན་གསུམ་གྱི་བྱེད་ལས་ལ་གཞོད་

ཕྱི་ནང་པ་ལྟར་ནས། ལུས་སྒོམ་འཛོལ་འཛིན་གཞི་ལུས་ཟུངས་བཟས་པས་གཉན་
ནད་ཨེ་ཏཱ་ (AIDS) རིམ་པ་རིམ་པས་འབྱུང་གི་ཡོད་པ་དང་། རྒྱ་གཉན་
གྱི་ནད་མང་པོ་ཞིག་ཕྱི་ནང་པ་ལྟར་ནས་ན་ལུགས་ཀྱང་དེས་མེད་སྒྲ་ཚོགས་མངོན་ཏེ་
བརྟག་བྱ་ཅ་ཆུ་ཡང་འཛོལ་བར་འབྱུང་བས་དེང་རབས་གསོ་དབྱེད་ཀྱི་བརྟག་
ཐབས་ཡོད་ཀྱང་ཁོ་ནའི་ལམ་ནས་ངོས་འཛིན་ཁ་ཚོན་གཙོད་ཀྱི་ཡོད།

རང་རིགས་བོད་མི་པལ་མོ་ཆེ་ཨེ་ཤི་ཡ་གླིང་གི་ཨེ་ཏཱ་ (AIDS) ནད་
དར་བྱུང་ཆེ་ཤོས་ཀྱི་གར་དང་། རྒྱ་ནག་ འདི་གཉིས་ཀྱི་བར་གནས་བལ་
ཡུལ་དང་འབྲེལ་ནས་གནས་སྡོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་སྐབས། བཅོན་བྱོལ་བོད་
ཀྱི་འབྲེལ་ཡོད་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཚན་ཁག་དུ་ནད་ཡོད་ཐོ་གཞུང་ཡོད་མེད་
ཇི་ལྟར་ཡང་བོད་མིའི་ནད་ཨེ་ཏཱ་ (AIDS) ནད་གཞི་ཕྱི་ནང་པ་ལྟར་
བོ་མེད་ལ་ཉུང་ཉུང་ཡང་མིན་ཞེས་སྒྲུས་ཀྱང་བརྗོད་པར་དགའ། རྒྱ་ཁྱིན་གཅིག་
ནི་བོད་མི་གནས་ཡུལ་གྱི་སྤྱི་ལུགས་དང་བོད་ལུགས་སྒྲན་ཁང་ཁག་ལ་ན་ཆ་
འདི་རིགས་བརྟག་དབྱེད་བྱེད་པའི་ཆ་རྒྱུན་མེད་སྐབས་དམིགས་བསལ་གྱི་སྒྲན་
ཁང་ནས་དམིགས་བསལ་གྱི་བརྟག་ཞིབ་ངོས་འཛིན་བྱེད་དགོས་པ་དང་། ན་
ཆ་འདི་གཙོ་ཆེར་འབྲིག་སྒྱུར་ལམ་ནས་འགོས་བྱུང་ཡོང་གི་ཡོད་རྒྱུ་ནི་བོད་མིའི་
སྤྱི་ཚོགས་ནང་ཆོས་ལུགས་སྒོམ་རྒྱུ་གྱི་བཀག་རྒྱ་སྒྲུབ་སྒྱུ་དང་སྒྲོར་གྱི་སྒྲུབ་
མོལ་དེ་ད་རུང་སྒྲོག་གྱུར་ཡིན་ལ། ཆགས་སྒྱུ་དང་འཕྲོད་བསྟེན་སྒྲོབ་གསོ་
སྒྲེལ་རྒྱུ་ནི་སྒྲོང་པ་ཉིད་ཡིན་པ་དེ་བས་ཀྱང་བརྗོད་མ་དགོས།

བོད་སྐྱེལ་གཞུང་དུ་དམིགས་བཀར་གྱིས་སྤྱི་གསལ་དུས་འབྱུང་སྤྱིད་

པའི་གཞན་ནད་བཅོ་བརྒྱད་གསུངས་ཡོད་པ་དང་། མིང་སློབ་སྤྱི་སློབ་
 ཉེ་ཨེཌཌི (AIDS) ན་ཆ་འདི་ལྟ་བུ་འབྱུང་བའི་སློབ་པ་དང་མེད་
 ནའང་། འདི་དང་སློབ་པ་ཙམ་གཏོགས་ལ་རིགས་བསྐྱེ་ཆོག་པའི་སློབ་ལེན་
 གཞན་ནད་དེ་དག་གི་རྒྱ་གཙོ་པོ་ཁྲག་གནས་སློབ་པ་འབྲུ་ཡིན་ཞིང་ཨེཌཌི
 (AIDS) ནད་འདི་ཡང་ལུས་སློབ་ལ་ཤིན་ཏུ་ཉེན་པས་ན་གཞན་ནད་ཀྱི་ཁོངས་
 ལྡན་བསྡུས་ན་མི་ཆོག་རྒྱ་མེད། ཉེ་ཆར་གསར་འཛིན་ཁག་ཅིག་ཏུ་ཨེཌཌི
 (AIDS) ནད་ལ་ལྷན་སྐྱེས་སློབ་པ་འབྲུགས་པའི་ནད་ཅས་བརྗོད་ཀྱི་འདུག་
 མོད། ལུས་ཀྱི་ལྷན་སྐྱེས་སློབ་པ་འབྲུ་ནད་གཞིའི་སློབ་རྒྱ་སྤྱི་ཙམ་པ་ཞིག་ཡིན་
 ལ་སློབ་པ་འབྲུགས་པས་གོང་མཚུངས་ན་ཆ་མང་པོ་ཞིག་འབྱུང་གི་ཡོད་སྟབས།
 ནད་གཞི་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་ལ་ནད་རྒྱ་སྤྱིའི་མིང་ཞིག་གིས་བོས་ན་གོ་དོན་ཇི་
 བཞིན་མཚོན་མི་ཐུབ། དེ་བས་སྐྱབས་ཀྱིས་བོད་མིའི་ངག་ལ་འབྲུམས་
 བཞིན་པའི་ཨེཌཌི (AIDS) མིང་འདི་ཉིད་བཀོལ་ན་སློབ་པ་གོམས་
 འཇགས་སྐྱབས་ལེགས་པར་སྦྱུང་།

ཨེཌཌི་ནད་ནི་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༨༥ ལོར་ཨ་མེ་རི་ཀའི་ནད་རིགས་འགོག་
 སྤྱང་ལྷོ་གནས་ (Centre Disease Control) ཀྱིས་གསར་རྙེད་བྱུང་བའི་
 འཛམ་གླིང་ལ་ཁུབ་བསྐྱགས་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན། ལུས་ཁམས་སྤྱི་ཁྲིམས་
 ནད་འབྲུ་ (HIV) ཟེར་བ་འདི་ཡོད་སྤྱི་ནད་ཨེཌཌི་ནད་དྲུང་ངམ་གྲུགས་
 ཀྱིས་འགྱུར་འགྲོ་ཡི་ཡོད། ཨེཌཌི་ནད་དྲུག་འདི་ཐོག་མར་ཨ་མེ་རི་ཀ་
 གླིང་གི་སྤྱི་ལ་ལྷང་ནས་ཡོང་བའི་དེ་ཡང་གདོད་མའི་ནགས་ཆ་ལ་ནད་

ནས་མིའི་རིགས་ལ་འགོས་ཏེ་མ་ཆོར་བར་འབྱེད་ཏེ་འོངས་པའི་བཤད་སྟེན་ལ་
 ཡང་ཡོད། སྤྱི་མིའི་ལུས་ནང་འཛུལ་མེད་པའི་ཨེཌ་ཙི་ (AIDS) ནད་
 དུག་རང་ཉིད་རྒྱས་སྟོབས་རྒྱུ་ལ་འགོས་ཆད་ཀྱང་མཐོ་པོ་མེད་པ་དང་དོད་
 ཆད་ ༡༠ ནད་དུ་བཞག་ནས་དུས་ཚོད་སྐར་ཆ་བརྒྱ་ཡི་ནང་འཆི་འགོ་བ་
 མ་ཟད། གཙང་བཀུ་སྐྱ་རྒྱ་དང་ཡིས་ཅིས་ཀྱང་རྒྱས་ལུགས་ལྡན་པའི་
 ངང་རྩ་མེད་བཟོ་ཐུབ། འོན་ཀྱང་། ཨེཌ་ཙི་ (AIDS) ནད་དུག་
 མིའི་ལུས་ཁམས་སུ་ཞུགས་ཅན་དེའི་རྒྱས་སྟོབས་རྒྱུ་མཐའ་མེད་པར་གྱུར་
 ཏེ་བདེ་ཐང་སྤང་འཛིན་བྱེད་པའི་འདུ་བ་ནམ་གསུམ་འབྲུགས་པར་བྱས་ནས་
 ཞོར་ནད་འདྲ་མིན་བྱང་སྟེ་མཐར་ཆེ་སྟོག་སྟོང་པར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཨེཌ་ཙི་
 (AIDS) ནད་འདི་དུས་སྐབས་གསུམ་ལ་དབྱེ་ཆོག་པར།

དང་པོ། བག་ལ་ཉལ་བའི་དུས་སྐབས་ནད་འབྱ་རང་ཉིད་མིའི་ལུས་
 ལུང་ནང་ཡོད་བཞིན་དུ་ནད་རྟགས་ཅི་ཡང་མངོན་གྱི་མེད་མོད། གཞན་
 ལ་འགོ་བའི་བྱ་བ་བྱེད་ཐུབ་པ་དང་། ལོ་གསུམ་ནས་ལྗེའི་བར་སྐྱོག་དུ་ཡིབ་
 ནས་སྔོད་ཀྱི་ཡོད་སྟབས་ནད་འབྱ་ཡོད་མཁན་མི་རང་ཉིད་ཀྱིས་ཤེས་གྱི་མེད།

གཉིས་པོ། ཨེཌ་ཙི་ (AIDS) དང་འབྲེལ་བའི་ནད་རྟགས། མི་
 གང་ཞིག་ན་བའི་རྒྱ་རྒྱུ་བཤད་རྒྱ་མེད་པར་ལུས་ཀྱི་མེན་བྱ་སྤངས་པ། རྩེད་
 ཆད་ཉམས་པ། ཆ་བ་མུ་མཐུད་འཕར་བ། ཁྱོད་ཁོག་བཤལ་བ། ཐང་
 ཆད་སྤང་བ། མཆན་མོར་རྩལ་གང་རྒྱག་པ་སོགས་ཀྱི་ན་རྟགས་མངོན་གྱི་ཡོད།
 དུས་སྐབས་འདིའི་ནད་རྟགས་འདི་དག་ཨེཌ་ཙི་ (AIDS) ན་ལུགས་དང་

འདྲ་མཚུངས་ཡིན་ནའང་ཆེ་སློབ་ལ་ཉེན་ཁ་དེ་ཙམ་མེད་པར་དུས་སྐབས་འདིའི་
 ཁྲོད་མ་མཐའ་ཡང་ལོ་ཤས་རིང་སྡོད་ཀྱི་ཡོད།

གསུམ་པ། ཨེཌཌི (AIDS) ནད་ཀྱི་དུས་སྐབས། དུས་སྐབས་
 འདི་ལ་སླེབས་པའི་ནད་པར་ལུས་ཟུངས་ཀྱི་སྟོབས་མདངས་ཟད་དེ་ཡོད་ཀྱི་ན།
 ལུས་ཀྱི་དོན་ལེ་སྟོད་དུག་དབང་པོ་སྟོ་ལམ་དང་ཡན་ལག་གི་གནས་གང་སར་
 ག་ཚུ་ལ་སྤྲོ་ཆོག་ས་ཤིག་འབྱུང་གི་ཡོད། དེ་ཡང་གཞོན་ཆབས་ཚུང་པའི་ཆ་
 བ་དང་། ས་རུས་གྲོད་ཁོག་ལ་ན་ཟུག་གཏོང་བ་ནས་གཞོན་ཆབས་ཆེ་བ་
 སྟོ་བའི་ནད་དང་། རྒྱ་ལུས་ནད། དབྲས་ནད། མེན་སྐྱུ་
 སྟོང་ནད། ཅ་དཀར་ནད་སོགས་ཐ་གཉན་གྱི་ནད་འདྲ་མཉན་བྱུང་ནས་ནད་
 ཅན་རང་ཉིད་ལ་ན་བའི་སྒྲིག་བཅུ་ལ་བཟོད་དཀའ་བ་སྟེར་གྱི་ཡོད།

ཨེཌཌི (AIDS) ནད་འདི་འགོ་ས་ཕོག་ཅི་ལྟར་བྱུང་གི་ཡོད་ཅེ་ན།
 བྱད་མེད་ནམས་ལ་གཟུགས་ཁམས་སྟེས་ཚུ་ལ་གྱི་སྟེང་ནས་ནད་འདི་འབྱུང་
 པའི་ཉེན་ཁ་སྟེས་པ་ལས་ཆེ་བ་ཡོད། དེ་ཡང་འཁྲིག་སྟོར་དུས་དང་། མངལ་
 སྒྲིམ་གྱི་སྐབས། མངལ་གནས་ཕུ་གུ་བཙའ་དུས་ཁྲག་ཤོར་བ་དང་ཟུངས་
 ཁྲག་ལུས་སྟོབས་ཞན་པའི་སྐབས་ཁྲག་གཤེར་སྟོན་མ་ལུགས་པ་ནས་འགོ་ས་
 ཡོང་གི་ཡོད་ལ། ནད་དུག་ཡོད་མཁན་ཕུ་གུ་དམར་འབྱར་གྱིས་ཀྱང་
 ཨ་མའི་རྒྱ་ལོ་འཛིབ་པའི་བྱ་རིམ་དང་། ལྷག་པར་དུ་རྒྱ་མར་སེར་ག་གས་
 པ་བརྒྱད་ནས་ཨ་མ་ལ་འགོ་སྟེར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། བྱིས་པར་ཨེཌཌི (AIDS)
 ནད་ཡོད་པ་ནི་ཨ་མའི་ནད་བྱ་ལ་ལྷུང་བ་ཡིན་པས་མངལ་སྟོད་དུ་གནས་སྐབས་

དང་བཅས་པ་དུས། རྒྱ་ལོ་སྤྱོད་པ་ནས་བྱུང་བ་ཡིན། ཨ་མས་རང་གི་བུ་
 ཡུག་ལ་ཨེཾ་ཅེཾ་ནད་དང་དེཾ་ནད་འབུ་ (HIV) ཡོད་པ་ཤེས་ཏོགས་བྱུང་
 རེས་ད་གཞོན་རང་ཉིད་ལ་ཡང་ནད་འདི་མངའ་བ་ཆོར་གྱི་ཡོད་ལ། ཨེཾ་ཅེཾ་
 (AIDS) ནད་འདི་མི་དར་མ་ལས་ཕྱ་གཏེ་ལུས་ནང་འཕེལ་བྱས་འགྲོ་མགྲོགས་
 པ་དང་བཟླ་དབུད་ངོས་འཛིན་ཡང་བྱེད་སྤྱོད།

ཨེཾ་ཅེཾ་ (AIDS) ནད་ཀྱི་འབྱུང་བུ་ཐུགས་མིན་ནད་འབུ་ (HIV)
 འདི་ཉིད་གཙོ་ཆེར་ཕོ་མོ་ལུས་འབྲེལ་དང་། རྒྱལ་མཐུན་མིན་པའི་ཆགས་
 སྤྱོད་འཛིན་ཕོ་དང་འཛིན་མོའི་བྱ་སྤྱོད། ཁ་ལམ་འབྲིག་སྤྱོད། ག་གཙག་
 ཁབ་བཙོག་འདྲ་མིན། གཞན་གྱི་མི་གཙང་ཁྲག་གཤེར་རང་ལུས་ལ་སྤྱུགས་
 པ་ནས་འགོ་བ་མ་ཟད། ཨ་མའི་ནད་བུ་ལ་ཡང་ཕོག་གི་ཡོད། དེར་སང་
 འཛམ་གླིང་ཁྱོད་དུ་ཨེཾ་ཅེཾ་ནད་ཅན་མི་གངས་ས་ལ་ཉི་ཤུ་ཅུ་མ་ཡོད་པར་ཨ་
 རྒྱུ་འཁྲུག་མི་མང་ཤོས་ཡིན་ལ། ཉེ་ཆར་ཨེ་ཤི་ཡའི་གླིང་དུ་ཨེཾ་ཅེཾ་ནད་
 དར་ཁྲབ་འགྲོ་ཆད་ཆེས་མགྲོགས་པ་འདིས་མི་རིང་བ་ཨེ་ཤི་ཡ་གླིང་ནི་འཛིག་
 ཉེན་དུ་ཨེཾ་ཅེཾ་ནད་འཕོར་ཆེ་ཤོས་ཆགས་ཉེན་ཡོད་པར་སྤྱོད་དོན་མཁས་པ་
 ཆོས་ཆོད་དཔག་བྱེད་གྱི་ཡོད།

ང་ཆོས་ཨེཾ་ཅེཾ་ནད་འདི་ངོས་འཛིན་སྤྱོད་འགོག་བྱེད་དགོས་ན་ཐོག་
 མར་ལོག་ཏོག་མང་པོ་ཞིག་སེལ་དགོས། ཨེཾ་ཅེཾ་ནད་འབུ་དེ་ཕན་ཚུན་
 ལག་པ་འཆང་བ། སྤྱོད་བྱུག་པ། སྤྱོད་བྱུགས་འབྱེན་པ། རྒྱུ་ལྷག་བྱེད་
 པ། འོ་བྱེད་པ། ལུས་རྒྱལ་ཐོན་པ། མིག་ཚུ་བཟུར་བ། ཁྱི་དང་

འབྲུ་སློབ་གྲིས་སྒྲུགས་པ། གཞན་གྲིས་བཅོས་པའི་བཟའ་བདུང་དང་། ཉེ་
 ཁྱིམ་སྤུ་ཨེཌཌི (AIDS) ནད་ཅན་ཡོད་པ་ནས་ནམ་ཡང་འགོ་ཡི་མེད་ལ།
 རྒྱུ་ལྡན་མིང་བྱ་དང་། གསང་སྟོང་། ཁ་པར། ཉིན་རེའི་འཆོ་བའི་ནང་
 གི་ཅ་ལག་བེད་སྟོང་བྱས་པ་ལས་ཀྱང་ཕྱག་ཡོང་གི་མེད། རྒྱལ་སྤྱིའི་ཁྱོན་
 ནས་ཨེཌཌི (AIDS) ནད་ཀྱི་སྒྲན་བཅོས་ཐད་གང་ཡོད་ལམ་ནས་ཞིབ་
 འདུག་རྒྱ་ཆེ་གཏིང་ཟབ་བྱས་དང་བྱེད་སྲུས་ཡིན་ན་ཡང་། གསོ་ལ་སྒྲན་
 གསར་བཅོ་བྱས་ཏེ་ཨེཌཌི (AIDS) ནད་པའི་གསོན་ཡུན་རིང་དུ་གཏོང་
 ཟུབ་པ་ཙམ་ལས་མེད་ཀྱང་ཁྲག་སློབ་ནད་འབྲུ (HIV) འགོག་པའི་ཁབ་སྒྲན་
 ཡོད་པ་ལྟ་ཞོག ཨེཌཌི (AIDS) ནད་པ་བཅོས་སྐྱེད་སངས་དྲག་བཅོ་
 ཟུབ་པའི་སྒྲན་བཅོས་གིག་དེ་བས་ཀྱང་གསར་བཏོད་བྱེད་ཟུབ་མེད། དེར་
 བརྟེན་སྒྲན་བཅོས་ལག་ཤོས་ནི་ནད་འདི་འབྱུང་བའི་རྒྱ་རྒྱུ་རྩ་ཤེས་པ་བྱས་
 ཏེ་དོན་ཐོག་ལག་ལེན་ནང་སྟོན་འགོག་བྱེད་རྒྱ་དེ་ཡིན། དེ་ཡང་འབྲིག་སྟོར་
 གྱི་ལམ་ནས་འགོས་ཆབས་ཆེ་བས་གང་བྱུང་གི་ཆགས་སྟོང་མི་བྱེད་པ། མི་
 གཞན་པའི་བཅོག་ཁྲག་དང་དངས་གཙང་མིན་པའི་ཐིག་ལེ་བྱ་མེད་རོ་ཙའི་
 ཆེད་སྟོང་པར་འཛུལ་ཐོན་བྱེད་དགོས་ལ། ནད་ཅན་ཕོ་མོའི་མཆན་མ་ནས་
 འཇག་པའི་གཤེར་ཁུ་རང་རྒྱུད་དུ་མི་འགོས་པ། རྩ་ཐ་ (Drugs) དང་
 ཁབ་འདྲ་མིན་དུས་མཉམ་བེད་སྟོང་མི་བྱེད་པ། སྒྲན་ཁང་དང་སྒྲ་བཞར་
 ཁང་། དེ་མིན་པའི་ནམ་པ་དོད་ཁང་གི་སྒྲན་ཁབ་དང་། སྒྲ་གྲི་ཡོ་བྱང་
 ནམས་དུག་སེལ་བྱས་ཡོད་མེད་དང་གསར་རྟེན་རིམ་ལོན་གསོ་རྟོགས་བྱེད་

དགོས་པ་མ་ཟད། ལྷག་པར་དུ་མི་གང་ཞིག་ཆགས་སྡོད་ཀྱི་ལས་ལ་ཆེས་ཆེར་
 འདུག་མཁན་ཞིག་ཡིན་ན་ཕ་རོལ་བའི་རྒྱབ་སྐྱོངས་རྒྱུ་ལོན་བྱས་ཏེ་ནམ་རྒྱུན་
 མིས་བཅོས་འགྲིག་བྱུང་བཀོལ་སྡོད་བྱ་རྒྱ་དུ་ཅང་གི་གལ་ཆེ་བ་ཡིན། འོན་
 ། ཀྱང་། ང་ཚོས་ནད་འབྱུང་ (HIV) འགོས་ཡོད་མཁན་དང་ཨེཌ�和ཅི (AIDS)
 ནད་མནར་ཅན་ལ་མཐོང་རྒྱུ་སྤང་མེད་དང་གྲོགས་མེད་ཁེར་རྒྱུ་གཏོང་མི་
 རུང་བར་ཁོ་ཚོར་རྒྱབ་སྐྱོར་དང་སེམས་ཁུར་སྤྲོད་ལྷག་དུ་བྱེད་རྒྱ་སྤྲོ་ཆོགས་
 ཡོངས་ཀྱི་ལས་འགན་ཡིན་པ་དང་། དེ་ལྷན་བྱས་ན་ད་གཞི་འགྲོ་བའི་
 ལྷག་བསྐྱེད་སེལ་ཐུབ་ལ་བདེ་བ་ཐོབ་པའི་དགེ་ཚོས་ཀྱང་ཡིན་ནོ།། ||

༡༡། །གཤེར་མ་དང་གཤེར་ཆེན་གྱི་ ངོས་འཛིན།

སྐྱན་པ་གཡང་འབྲུམ་རྒྱལ།

ཕྱི་ལུགས་གསོ་དབྱེད་ལུས་ཁམས་གནས་ལུགས་ཀྱི་ཕྱང་གྲུབ་བྱེ་བྲག་པན་གྱི་
རི་ཡམེ་ (Pancreas) སམ་དབྱིས་རྟོ་ལ་གཞི་བརྟན་ནས་བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་
ནང་གསར་དུ་བྱུང་ཞིང་དོན་ལུ་སྟོད་དུག་གི་ཐོབ་ཐང་སྟོད་འོས་པའི་དབང་
ཏེན་གཤེར་མ་ཞེས་པའི་ཐ་སྟད་འདིའི་ཐད་ལ། སྤྱི་ལོ་ ༡༦ ཟླ་ ༩
ཆེས་ ༡༥-༡༧ ཉིན་གསུམ་རིང་ན་ས་དབུས་སྐྱན་ཅིས་ཁང་དུ་བརྒྱུངས་པའི་
བོད་སྐྱན་ནད་བཙས་ཉམས་ཞིབ་ཀྱི་ཆོགས་ཆེན་སྟེང་ཆོགས་ཞུགས་ནམ་པས་
ཡང་སྟིང་དབང་ཏེན་འདིའི་མིང་ལ་གཤེར་མ་འཐད་དམ་གཤེར་ཆེན་འདོགས་
དགོས་སྟོར་བཟོ་སྟེང་ཟབ་རྒྱས་གནང་ཡང་། མཐའ་མཇུག་མིང་ཆོག་
འདི་གཉིས་སྟེང་དོགས་གཙོད་ཀྱི་སྒྲུལ་ཆོག་རེ་བཞག་པ་མ་གཏོགས་འདི་ཡིན་
དེ་མིན་གྱི་གཅིག་གྱུར་ཐག་གཙོད་ཅིག་བྱེད་ཐུབ་མེད། ཡིན་ནའང་དེང་
རབས་བོད་སྐྱན་མཁས་པས་དབྱེད་བསྟར་དང་ཐུགས་ཞིབ་གནད་སྤྲོད་མཛད་
དེ་གསར་ཅོམ་གནང་བའི་བན་མིང་གཤེར་མ་འདི་བཞིན་གསོ་བ་རིག་པའི་
སྐྱ་རེངས་གསར་པ་ནང་ཐོག་དང་པོ་འཁོད་ཡོད་ལ། བོད་ནང་བེད་སྟོད་
བཏང་སྟེ་ད་བར་ལོ་ངོ་བཅུ་ཕྲག་གཅིག་སིང་ཡོད་པ་མ་ཟད། རྒྱ་གར་བོད་
མིའི་སྐྱན་ལས་བྱ་བའི་ཁྲོད་དུ་ཡང་དར་ཁྲབ་གྱུར་ཡོད།

གཤེར་མའི་ཡུང་གྲུབ་འདི་སྔ་པོའི་པོད་སྤྲོད་ཀྱི་གསོ་དཔུང་གཞུང་
 ལུགས་ནང་འཁོད་མེད་པ་ནི། ཡུང་གྲུབ་རང་ཉིད་པོའི་འོག་རྒྱལ། མཆེར་
 པ་དང་རྒྱ་སོར་བརྩ་གཉིས་གཉིས་ཀྱི་བར་དཀྱིལ་དུ་ཆགས་ཤིང་འོ་པོ་ཡང་སྒྲང་
 གན་གྱི་ཕྱེ་དབྱིབས་དང་འདྲ་བའི་ཆེལ་རིགས་ཁ་མདོག་སྡོ་ནག་ཅན་གྱི་ཆེན་
 བུ་ཞེ་གཅིག་ཡིན་ཁར་རྒྱ་སོར་བརྩ་གཉིས་དང་གཙོ་ཆེར་འབྲེལ་མཐུད་བྱས་
 པ་ཞིག་ཡིན་སྟབས། སྡོན་ཤོན་པོད་སྤྲོད་མཁས་པས་རྒྱ་མ་དང་འབྲེལ་བའི་
 ཆེལ་བྱབས་ཤིག་ལས་དབང་ཉེན་གལ་ཆེན་ཞིག་དུ་མ་བཅིས་པའམ་ཡང་ན་
 མའི་ཡུང་པོ་དངོས་གཤགས་ཀྱི་མཐོང་བ་བརྒྱད་པའི་སྐབས་སྤྱན་མཇུག་མ་
 བྱུང་བ་ཡིན་ལས་ཆེ། གཤེར་མའི་མིང་ཆོག་འདི་དང་ཐོག་པོད་ནས་བྱུང་
 ཞིང་། དེ་ཡང་ལོ་རབས་བརྒྱད་ཅུའི་དུས་འགོར་པོད་ནང་དུ་རྒྱལ་ཕྱོགས་
 གསོ་རིག་གི་ཉིང་བརྩད་ལེན་པར་རྒྱ་ཡིག་གི་འགྱུར་ལ་སྐྱབས་བཅོལ་རྒྱ་མ་
 གཏོགས་ལམ་ཁ་གཞན་མེད། དེ་བས་གཤེར་མ་འདི་ཡང་རྒྱ་ནག་སྤྲོད་གཞུང་
 གི་བདེ་མིང་དབྱིས་ཏོ་ནད་པོད་དུ་ཐབ་བསྐྱར་བྱས་ཤིང་། དབྱིས་ནི་པོ་
 བའི་འོག་རྒྱལ་མཆེར་པ་དང་རྒྱ་སོར་བརྩ་གཉིས་བར་དུ་གནས་པའི་ཡུང་གྲུབ་
 གཟུགས་ཅན་པ་འདི་རང་ཡིན་ལ། ཏོ་ནི་མཚོ་སྒྲིང་སྟེ་རྒྱ་གཤེར་གྱི་ལས་
 རྱེད་མཁན་ཆེན་པུ་ཡོད་ཀྱི་ནང་ནས་ལས་འགན་གལ་འགངས་ཆེ་ལ་པོངས་ཆད་
 ཆེ་ཤོས་ཡིན་པ་མ་ཟད། སྒྲིང་ཕན་དང་འདྲ་བའི་ཆེན་པུ་ཆེ་རྒྱུད་དུ་མས་
 རྒྱལ་པའི་ལུས་ཁམས་ཀྱི་སྟེ་དབུས་སམ་བྱང་ཁོག་གི་དཀྱིལ་དུ་གནས་པའི་མཚོ་
 སྒྲིང་གཙོ་བོའམ་ཨ་མ་ལྷ་བུ་ཡིན་པས་ན་གཤེར་མ་ཞེས་བཏགས་པར་སྟམ།

ཁ་ཅིག་གིས་གཤེར་ཆེན་ཞེས་འདོགས་དགོས་ཟེར་མོད། མི་འབྲད་
 དེ་དུས་ཕྱིས་བོད་ནས་ཀྱི་ཡིག་ལས་བསྐྱར་བའི་ཆོན་རིག་དཔེ་ཆོགས་ཀྱི་ཡ་
 གྲལ་རྒྱ་རང་རེའི་གཟུགས་པོ་དེཔེ་དེབ་ནང་དུ་གཤེར་ཆེན་གྱི་བདེ་མིང་འདི་
 བེད་སྟོད་བཏང་ཡོད། ཡིན་ནའང་གཤེར་ཆེན་གྱི་གོ་དོན་ལ་ཞིབ་དུ་དཔྱད་
 བ་གཤེར་ནི་བརྒྱན་པ་ཚུའི་རང་བཞིན་ཅན་དང་ཆེན་ནི་ག་ག་ཆེན་བུ་ཞེས་སྒྲན་
 གཞུང་དུ་འཁོད་ཡོད་པ་ལྟར་ཅ་སྟན་སྟེ་ཞིང་སྟེ་པ་ནས་འཛུགས་ཐོན་བྱས་པའི་
 རྒྱ་གཤེར་ཁག་ཆེན་བུའི་ཅ་སྟན་ནང་དུ་སིམ་འཛུལ་བྱེད་པའི་ཅ་མདུད་དང་
 འབྲ་བའི་ཆེན་བུ་སྟེའི་མིང་ལ་གཤེར་ཆེན་ཞེས་བཏགས་རུང་བ་ལས། ཆེན་
 བུ་བྱེ་བྲག་པ་ཅིག་ལ་གཤེར་ཆེན་ཞེས་བོས་ན་གོ་འཛོལ་ཐེབས་ཉེན་ཆེ་ལ།
 ལག་པའི་མཛུགས་ཀྱི་ལ་སྟེ་ལུས་ཞེས་བཞེད་པ་དང་གཉིས་སུ་མེད།

གཤེར་མའི་བདེ་མིང་འདི་པང་གི་རི་ཡས་སམ་དབྱིས་ཏོ་མཆོན་བྱེད་
 དུ་བེད་སྟོད་བཏང་དང་གཏོང་བཞིན་ཡོད་པ་མ་ཟད། གོ་དོན་ཇི་བཞིན་
 རྟོན་བྱུང་པའི་མིང་བདེ་ཞིག་དར་བྱུང་ངེས་ཅན་ཞིག་དང་མིའི་རག་ལ་རྒྱན་
 འབྲམས་སུ་ཕྱིན་ཇེས། སྒར་ཡང་དག་བཅོས་ཀྱི་ཕྱག་སྟུག་བསྟོད་ན་ཐ་
 རྟེན་གཅིག་གྱར་ཡོང་བ་ལ་ཕན་ལས་གནོད་ཆེ་ལ། འཛམ་གླིང་ཡང་ཅེར་
 གནས་པའི་བོད་ཀྱི་བྱམ་མོང་མ་ཡིན་པའི་གསོ་བ་རིག་པར་འཛམ་གླིང་ཕྱི་ནང་
 མི་རིགས་ཀྱན་ནས་དོ་སྒྲུང་ཞིབ་འཇུག་ཉམས་ལེན་བྱེད་པའི་དུས་སྐབས་གསར་
 པ་འདིར་བོད་སྒྲན་གྱི་ལས་ལ་འཇུག་མཁན་ཆོར་དབུ་འཛོམས་ཀྱི་གཞི་ཞིག་
 ཀྱང་ཡིན་པ་བཅས་དཔྱད་ཞུན་མཁས་པར་དཔྱད་བྱ་ཅམ་དུ་སྟུལ་བ་ལགས།

༡༡། །རིགས་སམ་རྩས་ཁམས་ལ་རྩང་ ཟད་དབྱད་པ་བྱིས་པའི་གོམ་འགྲོས།།

མགོ་ལོག་ཐུབ་བཞུན་ནི་མ།

དེ་ཡང་སྒྲ་མ་དང་ལྷག་པའི་ལྷ་མཆོག་རྗེ་བཙུན་འཇམ་དཔལ་དབྱངས་དབྱེར་
མ་མཆིས་པའི་ཞབས་ལ་གྲུས་ཕྱག་བཅས་འདིར་རིགས་སམ་འབྱུང་ཅིས་
ལུགས་ཀྱི་རྩས་ཁམས་ཞེས་པའི་སྒྲོར་རྩང་ཟད་དབྱད་པ་ལ།

སྦྱར་ཐོག་མའི་རིགས་རྩས་ཀྱི་འབྱུང་ཁྲུངས་སྒྲོར་ལ་བཞད་ཚུལ་དུ་
མ་མཆིས་ལ། བོན་ལུགས་སུ་ཐོག་མར་འབྱུང་བ་ཐུའི་སྒྲིང་པོ་སྒྲོང་ཆེན་
པོ་གཅིག་བྱང་བ་དང་། ཐུའི་སྒྲོང་ཤུན་ལ་ལྷ་བྲག་དཀར་པོ་ཆགས། ནང་
གི་སྒྲོང་ཚུལ་དུང་མཆོ་དཀར་མོར་འབྲིལ། བར་གྱི་སྒྲོང་འི་ཆ་ལ། རིགས་
དུག་སེམས་ཅན་ཀུན་དུ་གྲོལ། །སྒྲོང་ཕུམ་གྱི་བཙོ་བརྒྱད་ཆགས། །སྒྲོ་
ང་བཙོ་བརྒྱད་འབྲིང་བ་དེ། །དུང་སྒྲོང་གཅིག་དུ་ཡར་ནས་བྱུང་། །དེ་
ནི་སྒྲོན་པའི་མི་པོ་ལུམ་ལུམ་ཡིན། །དེ་ལ་དབང་ཐུའི་རིགས་པ་མེད། བསམ་
པའི་སེམས་ཡོད། ཀུན་ལ་གཟེགས་པའི་མིག་དགོས་བསམ་པས་མཐོང་
བའི་སྦྱན་དོད། དེ་བཟང་འཛིན་པའི་ཤང་དང་། རྒྱ་དབྱངས་ཆོར་བའི་
སྙན་དང་། དུག་ཐུག་ཚོད་པའི་ཆོམས་དང་། རོ་བརྒྱ་མུང་བའི་ལྷགས་
དང་། ས་གཞི་འཁོད་པའི་ཕྱག་དང་། རྩ་འཕྱལ་བཞུད་པའི་ཞབས་སོགས་
གང་འདོད་འདོད་ལམ་ལམ་བྱུང་བས་སྒྲུམ་སྒྲུམ་ལམ་ལམ་ཞེས་པའི་མིང་

བཏགས་སོ། དེས་ཡུམ་ཚུ་ལྷགས་ཀྱི་མོ་ཁབ་དུ་བཞེས་པའི་སྲས་སུ་ལྷ་
 སྲས་སྦྱི་གཙུག་ཀྱི་ལ་བ། དེའི་སྲས་བཀོ་སྲས་སྦྱེས་ཅིག དེའི་སྲས་སྦྱ་མི་
 རབས་མཆེད་གསུམ་ཡིན། དེ་གསུམ་གྱི་རྒྱུ་བ་ཕྱག་རྗེ་སྟག་ཆ་འལ་འོལ་
 ཡིན། ལྷ་རབས་སྲིད་པའི་ཐ་རྒྱུད་དེ། མི་རབས་སྲིད་པའི་མགོ་པོ་ཡིན།
 དེའི་སྲས་ནི་སྲིད་པ་ལྷ་རབས་མཆེད་བཞི་ཡང་ཟེར། མགོ་གསུམ་ཆ་ཞེས་
 གྲང་བ། དེ་ནས་མི་རྒྱུད་དུ་གྲོལ་བ་ནི། སྲས་འོ་དེ་གྲང་ཀྱི་ལ། སོགས་
 རས་རིམ་བཞིན་པོད་མིའུ་རིགས་དུག་སོགས་གྲུས་ཚུལ་བཤད་ལ། སྐབས་
 སུ་བབ་པ་གངས་རིའི་ལྗོངས་འདིར་ཡོངས་སུ་གྲགས་པའི་མཁས་དབང་པལ་
 མོ་ཆེས་མགིན་དབྱངས་གཅིག་དུ་བསྐྱགས་པ་ལྟར། འཕགས་པ་སྦྱན་རས་
 གཟིགས་ཀྱི་སྦྱུལ་བ་སྦྱེའུ་བྱང་རྒྱུ་མེམས་དཔའ་དང་རྗེ་བཙུན་སྦྱོལ་མའི་རྣམ་
 རོལ་བྲག་སྲིན་མོ་གཉིས་འདུས་པ་ལས་པོད་ཆེན་པོ་འདི་བྱང་བར་བཞེད་ལ།

སྦྱེའུ་བྱང་རྒྱུ་མེམས་དཔའ་རང་ཉིད་ཀྱིས་བྱ་དང་ཆ་རིགས་རྣམས་
 ལ་ཟང་ཟིང་གི་སྦྱིན་པའི་སྐབས་སུ་ཆོན་པ་བཞིར་བྱས་ཏེ། བསེ་དང་། དམུ་
 དང་། ལྗོང་དང་། ལྗོང་ཞེས་མིང་དེ་ལྟར་བཏགས་ཏེ་ཕན་ཚུན་མ་འདྲེས་
 པ་ཡུན་དུ་གནས་སོ། དེ་ཡང་རིགས་བཟང་པོ་དག་གིས་མ་བསྐྱུལ་བྱགས་ཀྱིས་
 བསེལ་ལྡན་གངས་རིའི་ལྗོངས་ཀྱི་གཏུགས་མར་གནས་པའི་ཡུལ་ལྷ་གནས་
 བདག་སོགས་མཉེས་པར་བྱས་པས་དེ་དག་གིས་ལེགས་ཉེས་ཀྱི་མཆོན་མ་ལུང་
 དུ་སྟོན་པ་དང་མངོན་ཤེས་རགས་པ་མངའ་བར་གྱུར་ཏེ་དེ་དག་ལ་ཞིང་པོ་ལྷ་
 རིགས་སྟོ་ཞེས་གྲགས་སོ། གཞན་བསེ་རིགས་ཀྱི་རྒྱུད་ཟད་འཕགས་རྣམས་

ལ་བམེ་ཁྱུང་ཟླ། དམུ་རིགས་ཀྱི་བཟང་པོ་རྣམས་ལ་དམུ་ཚོ་སྟ། ལྷོང་རིགས་
 ཀྱི་དཀ་པོ་རྣམས་ལ་ཨ་སྟོ་ལྷོང་། ལྷོང་རིགས་ཀྱི་ལེགས་པ་རྣམས་ལ་ཨ་
 ཐང་འབྲུ་ཞེས་བརྗོད་དོ། དེ་ལྟར་རིགས་བཟང་པོ་རྣམས་ཕྱད་པའི་ལྷག་མ་
 རིགས་རྒྱུང་ཟད་ཞན་པ་རྣམས་ཚན་གཉིས་སུ་སྒྲེས་དེ་དབའ་ཡི་ཚན་དང་ཟླ་
 ཡི་ཚན་ནོ། ཁོང་གི་ཞིང་པོ་སྟོ་རིགས་ཕྱད་པའི་ལྷག་མ་བཞི་དང་། ལྷག་མ་
 འདིའི་རིགས་གཉིས་བཅས་དུག་པོ་དེ་ལ་བོད་མིའུ་གདོང་དུག་ཅེས་བྱུང་ལ།
 གནའ་སྟོང་ལས། མའི་གདོང་དུག་ཞིང་པོ་སྟོ་དང་བདུན་ཞེས་འབྱུང་བ་
 བཞིན་ནོ། དེ་ཡང་འཕགས་པའི་རྣམ་སྒྲུལ་སྒྲེའུ་དང་རྩོ་མོ་སྟོལ་མའི་སྒྲུལ་
 བ་བྲག་སྒྲིན་མོ་རྣམ་གཉིས་ཀྱི་བྲགས་བསྐྱེད་ཆུ་པས་པོ་ཆེའི་མཐུ་ལས། དེ་
 ལས་མཆེད་པའི་སྒྲེལ་ཚད་དག་གིས་རྒྱུང་དུའི་དུས་ནས་མ་བསྐྱབས་པར་མ་ཉི་
 རྒྱུ་ཕྱིན་པ་དང་། བྲམས་པ་དང་སྟིང་རྩེ་སོགས་གཞན་པན་གྱི་གཤིས་
 བཟང་ལྟན་སྟེས་ཀྱི་ཚུལ་དུ་གནས་ཤིང་། འཕགས་པའི་རྣམ་རྩལ་ཚོས་རྒྱལ་
 རྩོང་བཅན་སྒྲམ་པོས་རྒྱ་བལ་ནས་རྩོ་གྲུ་སོགས་ལྷ་ཡི་བྱིན་དེན་ཆ་ན་མེད་
 པ་སྒྲུན་དངས་ཤིང་ཁྱད་པར་དུ་རྒྱ་གར་ནག་ནས་བྱན་མིན་ཚོས་དང་བྱན་མོང་
 གི་རིགས་གཞུང་དུ་མ་བོད་བསྐྱར་བཅུག་པ་དང་དགེ་བཅུ་སོགས་མི་ཚོས་
 གཙང་མ་བཅུ་དུག་གི་བྲིམས་བཅུགས་ཤིང་། གང་ལ་དད་པའི་ནོར་བུ་
 ཡོངས་སུ་སྒྲིན་པར་བྱས་པ་མ་ཟད། ད་ལྟའི་བར་དུ་འཕགས་པའི་ཟག་པ་
 མེད་པའི་བྲགས་བསྐྱེད་དམ་པའི་མཐུ་ལས། གངས་ཅན་བསྐྱན་འགྲོའི་སྒྱི་
 དཔལ་དུ་འཕགས་པའི་སྒྲུལ་པ་བར་མ་ཆད་པར་བྱུང་དང་འབྱུང་བཞིན་པ་འདི་

ཡང་སྟོན་གྱི་ཐུགས་བསྐྱེད་ཐུལ་དུ་བྱུང་བའི་མཐུ་ལས་གྲུབ་པོ། དེ་ལ་ལྟ་
 གཅིག་མི་ཡི་གར་བསྐྱར་བོད་ཇི་སྟོང་བཙན་སྐྱམ་པོའི་དུས་སུ་ཅི་ན་ནས་ཐུན་
 བེང་གོང་ཇོས་ཅིས་གཞུང་ཁག་དུ་མ་བོད་དུ་བསྐྱམས་ཐེབས་པ་དང་། དེ་
 ཇིས་ཆོས་ཀྱི་འབྲི་ལྟེ་གཙུག་བརྟན་གྱི་དུས་སུ་གྲིམ་བེང་གོང་ཇོས་ཀྱི་ཅིས་དུ་
 མ་ཞིག་བོད་དུ་བསྐྱམས་པ་ནམས་བོད་དུ་བསྐྱར། ཁྱད་པར་དུ་ཀྱན་གཉི་
 ཅིས་ཀྱི་སྟོབ་དཔོན་དུ་ཏར་ནག་པོ་བོད་དུ་ཐེངས་འགའ་ཐེབས་པ་ལས་ཅི་ནའི་
 ལུགས་ལྟར་ཅི་གཞི་མདུ་གསེར་གྱི་རུས་སྤལ་གྱི་ལུས་ལ་ཕྱི་བརྟན་པ་སྟོད་དང་
 ནང་གཡོ་བ་བཅུད་ཀྱི་རྟེན་འབྲེལ་སྒྲ་ཆོགས་དང་སྤྱི་ནང་གསང་གསུམ་གྱི་
 འབྱུང་ལྟ་སོགས་ཆང་ལ། གསང་བའི་འབྱུང་བ་ལྟ་ནི། རུས་སྤལ་དེའི་
 རོན་ལྟ་སྟེ། བེང་ཁམས་མཆིན་པ། མེ་ཁམས་སྟིང་། ས་ཁམས་མཆེར་
 བ། ལུགས་ཁམས་སྟོ་བ། རྒྱ་ཁམས་མཁལ་མ་སྟེ། དེ་དག་གི་སྒྲ་བད་
 མིང་ཙམ་ལ། གེག་དང་ཇི་དང་ཀྱངས་དང་གཤང་དང་འུ་ཞེས་ལྟ་ལ་
 རུས་ཁམས་ཆེན་པོ་ལྟར་གཙུག་ལག་ཅིས་ཀྱི་བྱེད་པོ་ཇི་བཙུན་འཇམ་དཔལ་
 དབྱངས་ཀྱིས་བྱིན་གྱིས་བཟུངས་ཏེ། གེག་བེང་ཁམས། ཇི་མེ་ཁམས།
 ཀྱངས་ས་ཁམས། གཤང་ལུགས་ཁམས། འུ་རྒྱ་ཁམས་ཞེས་བྱུང་ལ།
 ཅིས་ཀྱི་གཞུང་དུ། སྐད་འགག་གེ་བ་འདར་གེག་གཤང་། སོ་བར་རྒྱ་
 འདོན་ཇི་མེ་སྟེ། །རྟེ་ཁྱུང་དབྱུགས་བསྐྱེད་ཀྱངས་ས་དང་། །ཁ་གདངས་
 ལྟེ་འཕྱར་སྒྲ་ནས་དབྱུགས། །འོང་པ་དེ་ནི་གཤང་ལུགས་ཁམས། །མཆུ་
 བསྐྱེད་མཆུ་འཇུ་མ་འུ་རྒྱར་བཤད། །ཞེས་ལུས་ངག་གི་ནམ་འགྱུར་དང་

དཔུགས་འབྱེན་བརྒྱུ་ལས་སོགས་ཀྱི་ཚུལ་ལ་དཔག་ནས་ཁམས་ངོས་འཛིན་
 དགོས་ཤིང་ཀུ་ཅིས་ཀྱི་གཞུང་བོད་དུ་འགྱུར་ཚུན་ཆད་བོད་ཀྱི་རུས་ཆེན་ལ།
 སྐ་ཤིང་ཁམས། སྐོ་མེ་ཁམས། སྐོང་ས་ཁམས། སྐྱ་ལྷགས་ཁམས།
 འབྲི་ཆུ་ཁམས་སུ་བཅི་ཚུལ་མཁས་པ་མང་དག་ཅིག་ནས་ལག་ལེན་དུ་བྱེད་པར་
 སྤང་ལ། སྐོན་དུས་བོད་དུ་རུས་ཆེན་ལ་བྱུང་བ་ནས་བཟུང་རང་རང་གི་སྐྱ་
 རྩོག་ཀྱང་། སྐོང་གིས་ཤ་བ། འབྲིས་གཡག་སྐྱས་ཀྱང་། སྐས་
 ལུག་སྐོ་ཡིས་ར་ལ་བྱེད་སྐོལ་ཡོད་པ་དང་དེ་བཞིན་ཀུ་ཅིས་ཀྱི་གཞུང་བོད་
 དུ་འགྱུར་རྗེས། ལྗེ་སྤྱད་དུ། སྐ་ཤིང་ཁམས་ལུག་ལ་སྐྱ། །སྐོ་ཤི་
 མེ་ཁམས་ར་ལ་སྐྱ། །སྐོང་ཤི་ས་ཁམས་ཤ་བར་སྐྱ། །སྐྱ་ཤི་ལྷགས་ཁམས་
 ཀྱང་ལ་སྐྱ། །འབྲི་ཤི་ཆུ་ཁམས་གཡག་ལ་སྐྱ། །རུས་པ་གཙང་མར་མ་ཤེས་
 བ། །དེ་ཡང་སྐོང་ལ་བསྐྱུ་ཞེས་ཟེར། །ཞེས་གང་ཞིག་གི་རུས་ཁམས་
 གསལ་པོར་མ་ཤེས་ཆེ་སྐོང་ས་ཁམས་སུ་བསྐྱུས་ཏེ་སྐྱ་ལྷགས་ཁམས་འཛིན་
 བྱེད་པ་དང་ཅིས་ཀྱི་སྐྱབས་སུ་རུས་ཁམས་ཀྱི་དེ་ལྟ་ཡང་དེ་ལྟར་འཛིན་དགོས་
 པར་གསུངས། ཡང་བྱི་བ་སོགས་ལོ་སྟོར་བརྒྱ་གཉིས་ལའང་བད་མིང་འདི་
 ལྟར། ཤིང་དང་སྟག་ཡོས་སྟོང་སྐྱམ་ཞེས། །མེ་དང་རྟ་སྐྱུལ་མེ་འ་ལ།
 །ལྷགས་དང་བྱ་སྐྱུལ་སྐྱ་ཁང་ཁྱང་། །ས་དང་གཤེད་བཞི་ཀྱལ་བྱང་རྗེ། །ཆུ་
 དང་བྱི་ཕག་སྐོང་མི་ཉག་ཅས་བྱུང་བ་དང་། ལྗེ་ལྷུང་གཏོ་ལུག་ལས།
 མི་ནི་མི་ཉག་སྐོང་། མི་ནི་སོ་སྟོང་སྐྱམ་སྐྱ། མི་ནི་སྐྱ་ཀྱལ་ཁང་ཁྱང་།
 མི་ནི་སེ་སྐ་འ་ལ། མི་ནི་ཀྱལ་རྗེ་བྱང་དཀར། ཞེས་པའི་ལུང་དོན་ལྟར་

བོད་ཀྱི་རུས་ཆེན་ལྔ་འདུ་ལྟར་དུ་འཛོག་ཚུལ་ཡོད། འབྲུང་ཅིས་ཀྱི་གཞུང་
 འདི་ཉིད་བོད་དུ་དར་བྱུང་བ་ནས་རུས་ཁམས་ངོས་འཛིན་ཚུལ་དེ་ཡང་
 བྱུང་དུ་འཕགས་པའི་ཐབས་ལམ་ལུས་ངག་གི་ནམ་འགྱུར་དབྱུགས་འབྲིན་
 བརྒྱུ་ལོགས་ལ་དཔག་ནས་ངོས་འཛིན་པར་གསུངས་ཏེ། བོད་ཀྱི་ཅིས་
 གཞུང་ཀུན་གྱི་སྤྱི་མོ་ལྟ་བུར་གྱུར་བ་ལེགས་བཤད་རིན་པོ་ཆེའི་གཏེར་དུས་
 རེས་པ་ནམས་ཀྱི་སྒྲིང་ནོར་བུ་དཀར་དང་འབྲུང་ཅིས་ཟླ་བེར་སོགས་སུ་གོང་
 གསལ་གྱི་ལུང་ནམས་བྲངས་པ། དཔེར་ན་གིང་དང་སྟག་ཡོས་སྟོང་སུམ་
 ཞེས་དང་། དེ་བཞིན་གཞུང་དེ་དག་དུ་གིང་ཁམས་ཀེག་ལ་དཔེར་མཆོན་
 བ། །སྟག་ཡོས་བྱུང་ན་དབང་ལོ་དང་ཞེས་སོགས་སྐབས་དོན་ལའང་། རུས་
 ཁམས་དེ་འབྲུང་ཅིས་སུ་གསུངས་པའི་སྟོག་ལུས་དབང་ལྷུང་བཞིའི་ནང་གསེས་
 སྟོག་ཁམས་ལས་ལོགས་སུ་གསུངས་པར་སྟེ། སྟོག་དང་རུས་ཁམས་གཅིག་
 པ་ཡིན་ཞེས་དངོས་སུ་གསུངས་མེད་ཀྱང་། གིང་ཁམས་པའི་དབང་ལོར་
 སྟག་ཡོས་གཉིས་འགྱུར་བའི་རྒྱ་མཚན་ནི་དེ་གཉིས་ཀྱི་སྟོག་གིང་ཡིན་པ་ཁོ་
 རར་བརྟེན་ནས་གསུངས་པ་ཡིན་མོད། དེས་ན་གིང་ཁམས་པ་ནམས་ཀྱི་
 དབང་ལོ་སྟག་ཡོས་གཉིས་ཡིན་པ་དུས་མཐུན་པ་དག་གིས་གཅིག་རྗེས་གཉིས་
 མཐུད་ཀྱི་བཞེད་ན། སྟག་ཡོས་གང་རུང་ལོ་བ་ཞིག་ཡིན་ཕྱིན་ཀེག་གིང་
 ཁམས་ཡིན་པ་ཡང་མ་དབྱད་རང་གྲུགས་ཀྱིས་ངོ་སྟོན་བྱེད་པས་གཞུང་ལུགས་
 ཆེན་མོ་དེ་དག་དུ་གྲུགས་ཀྱིས་སྟོག་ཁམས་དང་རུས་ཁམས་གཉིས་དོན་གཅིག་
 མིང་གི་ནམ་གངས་ཙམ་དུ་གསུངས་པར་འདོད་པ་ཡང་དེ་ཡི་ཕྱིར་རོ། གལ་

མིད་སློག་དང་རུས་ཁམས་གཉིས་འབྲེལ་མེད་ཁོ་ན་ཞིག་ཡིན་ཆོ་སྟག་ཡོས་ལོ་
 བ་གང་ཞིག་རུས་ཁམས་དེ་ཀློག་གིང་ཁམས་པ་མ་ཡིན་པ་ཞིག་ཡོད་དགོས་ལ།
 གལ་ཏེ་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་བྱུང་ན་ཕྱི་ལོ་བོད་ཀྱི་མཁས་པ་མི་ཉུང་བ་ཞིག་གིས་
 དཀའ་བརྒྱ་ངལ་སྟོང་གི་སློན་སྤྱོད་ལྟ་བུ་བྱུང་བའི་སློབ་གྲྭ་གིས་དཔྱད་པ་ན་མ་
 པར་དག་པ་བཀྲིས་ཏེ་སྟོང་གོ་མས་ཀྱི་འབྲས་བུ་ལག་ཟེན་ཐོག་སྤེལ་བར་གྲགས་
 པའི་འབྲུང་ཅིས་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་གངས་མེད་ཅིག་ཡོད་པ་དེ་དག་ཐམས་ཅད་
 བསྟན་བཅོས་གང་ཟག་དང་བཅས་པ་གཏོད་མའི་རྒྱལ་ས་ནས་ཕབ་སྟེ། དེང་
 དུས་ཀྱི་མགྲིན་པ་ཡངས་པོར་གནས་པར་རང་བྱུང་ཆེན་པོའི་མཆོན་མངའ་ཞིག་
 གཞུང་ལུགས་བརྒྱ་ཕྱག་འགའ་ཡི་ག་ཆོལ་བ་སོགས་པ་ལས་གྲུབ་པའི་བསྟན་
 བཅོས་གིག་དང་མཉམ་དུ་ཅ་བ་མི་མདོན་ཞིང་ཅེ་མོ་ཡངས་པོ་ཅན་གྱི་བཞུགས་
 གྲི་ལ་མངའ་གསོལ་དགོས་ཀྱང་འབྲུང་སྤྱི་དོ། ། སྤྱིར་མི་རིགས་སུ་འབྲུ་
 ཞིག་ཡིན་ཡང་ཡུལ་སློབ་དང་གོ་མས་གཤེས་སྟོན་རིགས་ལ་སོགས་སོ་སོར་
 ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ་རེ་ཡོད་ལ། བྱད་པར་དུ་རྒྱ་གར་ལྟ་བུ་ལ་མཆོན་ན་
 རིགས་རུས་ཀྱི་ཁྱད་སྤངས་འདི་ཏ་ཅང་གལ་ཆེན་ཞིག་དུ་འཛིན་པ་དང་། མི་
 རང་གི་རྒྱས་པ་ཡོན་ཏན་སོགས་ལས་བྱ་གང་ལ་དབང་བ་ཕལ་ཆེར་རིགས་ཀྱིས་
 མཆོན་གྱིན་ཡོད་པ་ཕྱི་རབས་ལོ་རྒྱུས་དག་དུ་བྱུང་བ་བཞིན་ལ། སྤྱིར་བོད་
 དུའང་མདོ་དབྱས་ཀྱི་ལ་གོང་གི་རུས་ཆེན་དག་གི་མིང་ཅོམ་མ་ཡལ་བར་ད་
 ལྟའི་བར་མཆིས་ཀྱང་འདི་ལ་དོན་གཉེར་གྱིས་འཇུག་མཁན་ཆེས་ཉུང་བ་ཞིག་
 རེད། བོད་དུ་ནང་ཆོས་བྱུང་བ་ནས་རིམ་གྱིས་རིགས་བཟང་ལན་གྱི་དབྱེ་

བ་བྱེད་པ་ཤུགས་ཚུང་དུ་སྦྱིན་ཏེ་དཔེར་ན་རིགས་དང་ལོངས་སྤྱོད་ཀྱིས་གིན་
 ཏུ་དབུལ་པའི་སྒྲེ་པོ་གང་ཞིག་ནས་ཆོས་དང་རིག་གཞུང་ལ་སྦྱང་བཅོལ་བྱས་
 ཏེ་མཁས་པར་གྱུར་ན་རྒྱལ་པོའི་དབུའི་བླ་མ་ཆོད་དུ་བསྟེན་པ་སོགས་ཆོས་རྒྱལ་
 ཁྲི་སྤྱོད་གི་སྦྱུ་དུས་ནས་རིམ་པར་བྱུང་། དེ་ཡང་རིགས་མཐོ་དམའ་ལ་
 མ་ལྟོས་པར་སོ་སོའི་མི་རིགས་དེའི་ཅ་པའི་འབྱུང་ཁུངས་འབྲུལ་མེད་འཕྱགས་
 མེད་ཅིག་གིས་པར་བྱེད་པ་ལ་རིགས་རྩས་ཀྱི་ཁུངས་རྣམ་དག་ཅིག་གིས་པ་
 གལ་ཆེ། འབྱུང་ཅིས་ཀྱི་གཞུང་ཁག་ཏུ་གསུངས་པའི་རྩས་ཁམས་ངོས་འཛིན་
 རྒྱལ་དེ་ཡང་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་ངོ་བོ་མཆོན་བྱེད་བླ་ན་མེད་པའི་རིག་གཞུང་
 འདིའི་འབྱར་དུ་ཐོབ་པའི་བྱད་ཆོས་གིག་ཀྱང་ཡིན། མ་ཆད་འབྱུང་ཅིས་
 སུ་གསུངས་པའི་རིགས་སམ་རྩས་ཁམས་ལོགས་པོར་སྦྱིན་ན་ཆེ་འདིར་ལས་
 བྱ་གང་ལ་བཅོལ་ན་འཕྲོད་ལམ་ལྡན་པ་དང་། དབང་དང་རྣམ་པ་རུང་ཟད་
 ཞན་པའམ་ཉམས་པའི་རིགས་ཀྱན་ལ་གཞུང་བཞིན་སྟེལ་བསྐྱར་བཅོས་གསུམ་
 ཀྱི་ལས་བྱས་ན་སྦྱི་ནང་གི་ཉེན་འབྲེལ་བྱད་པར་ཅན་གྱི་དབང་གིས་རྣམ་པ་འདང་
 རྟོག་ཏུ་མེད་པ་ཞིག་གདོན་མི་ཟ་བར་འབྱུང་བ་ནི་དངོས་པོ་རྣམས་ཀྱི་གཤིས་
 སུ་གྲུབ་པོ། དེ་ལ་རྒྱངས་དཔལ་གྱི་སེང་གའི་ཞལ་ནས། ལར་སྦྱེས་པའི་མིས་
 རང་གི་སྒྲེ་རྒྱད་མ་གཤེས་ན། ཉག་ཁུང་གི་སྤྱུ་འདྲ། མི་རང་གི་ཆོ་འབྲང་
 མ་གཤེས་ན་ནག་ཡུ་འབྲུག་ཐོལ་མ་འདྲ། ཡབ་མེས་ཀྱི་ཆེ་དགེ་ཡིག་ཆང་
 མ་གཤེས་ན་མོན་འཕྲུག་ཡལ་པོར་འདྲ་ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ལགས་སོ།། །།

༡༡། །གནའ་བོའི་བོད་སྤྱི་ཚོགས་ཁྲོད་ཀྱི་སྐར་ཅིས་ རིག་པ་དང་དེའི་འཕེལ་རིམ་སྐོར་ཅུང་ཙམ་སྒྲུང་བ།

སྐར་ཅིས་པ་ཨ་མདོ་ཡིག་ས་བཤད།

སྤྱིར་ཤེས་བྱ་ཐམས་ཅད་མི་དམངས་ཀྱིས་རང་བྱུང་ཁམས་དང་འཐབ་རྩེད་ཡུན་རིང་
བྱས་ནས་དེའི་འབྲས་བྱར་འགྲུབ་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན་པས་ན། ང་ཚོའི་སྐར་ནག་ཅིས་
ཀྱི་རིག་པ་འདི་ཡང་དེ་ལས་མ་འདས་ཤིང་། རྒྱག་པར་དུ་སྤྱི་ནང་གཞན་གསུམ་ལས་
སྤྱི་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་ཞེས་པ་སྤྱིའི་ཁོར་ཡུག་དང་གནམ་གཤིས་ལ་རག་ལས་ཡོད་པ་ནི་
ད་ཅང་གསལ་བོར་མཐོང་བྱུང་ལ། དེའི་འཕེལ་རིམ་སྐོར་ལ་འདྲ་མིན་སྒྲ་ཚོགས་
ཤིག་འདུག་པས། དེ་རྗེ་ལྟར་འཕེལ་བའི་ཚུལ་ནི་འདིའི་སྒྲུང་བྱ་གཙོ་བོ་ཡིན། དེས་
ནང་ཚོའི་མཁས་པ་མཐོ་དམན་སྤྱི་ཞིག་ཡིན་རུང་སྐར་ཅིས་རིག་པ་རྒྱ་གར་དང་འབྲུང་
ཅིས་ནི་རྒྱ་ནག་ལས་དར་བ་གཅིག་མཐུན་ཡིན་པར་མ་ཟད། དེ་དག་མ་བྱུང་སྔོན་
བོད་སྤྱི་ཚོགས་ཁྲོད་དུ་ཅིས་ཀྱི་རིག་པ་འདི་ནི་ཡར་ཞོག་མ་ན་རྒྱལ་བོ་སྤྱིང་བཙན་སྐམ་
པོའི་སྔོན་བོད་ལ་རིག་གནས་མེད་པར་ཁས་ལེན་གྱིན་ཡོད་པ་རེད། སྤྱིར་རིག་གནས་
ཀྱི་གོ་དོན་བཤད་སྐབས། རིག་གནས་ཞེས་པ་རིག་པར་བྱ་བའི་གནས་སམ་ཤེས་
པར་བྱ་བའི་གནས་ཡིན་པས་ན་དེ་ལྟར་བཤད། ཡིན་ན་ཡང་ང་རང་གིས་དེ་ལ་གོ་
བ་ལེན་སྐབས་རིག་ཅིས་པ་སྒྲོའམ་ཤེས་པ་དང་། གནས་ཞེས་པ་སྤྱིའི་ཁོར་ཡུག་རི་
ར་བ་ཁང་བྱིམ་སོགས་ལ་གོ་དགོས་པར་སེམས། རྒྱ་མཚན་ནི། ནང་སེམས་ཀྱི་
ཤེས་པས་སྤྱིའི་ཁོར་ཡུག་ལ་དབང་བསྐྱར་བར་བྱེད་པའམ་ནང་སེམས་ཀྱི་ཤེས་པས་སྤྱིའི་

ཤེས་བྱ་མཐའ་དག་གཞལ་དགོས་པས་ན། སྐབས་དེ་དུས་ཀྱང་ནང་སེམས་ཀྱི་ཤེས་
 པ་དང་ཐུང་ར་བ་ཁང་བྱིས་སོགས་ཤེས་བྱ་ཐམས་ཅད་ཡོད་པ་བསྟོན་མེད་དང་། སྐབས་
 དེར་བོད་ལ་རིག་གནས་མེད་པར་འདོད་པ་ནི་གཅིག་གྲགས་ཡིན་པས། དང་པོ་རིག་
 གནས་ཞེས་པ་དེ་ལ་བསམ་སྒྲིག་བཏང་མཐར་ད་གཟོད་དེ་ཡོད་མེད་ལ་དབྱེད་པ་གཏང་
 རྒྱ་དེ་སྐབས་འདིར་དགོས་པའི་ཆ་རྒྱུན་ཆ་མེད་པ་ཞིག་རེད་སྙམ། སྤྱིར་བཏང་
 རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཞེས་པ་མང་ཆོགས་ཀྱི་བསམ་སྒྲིལ་རྣམས་པ་དང་། དངོས་པོའི་
 ཐོན་སྐྱེད་སོགས་གོང་འཕེལ་དུ་ཕྱིན་པ་ལས། མཁས་པ་ཆོས་སྤྲུགས་དོར་བཅུད་ལེན་
 བྱས་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་ལས། རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཞེས་དོག་དོག་ཅིག་ལོགས་སུ་
 འབྱེད་ཡོང་རྒྱ་ཡོད་པ་ཞིག་མ་རེད། དེས་ན་ང་ཆོའི་གནའ་བོའི་བོད་སྤྱི་ཆོགས་བྲིད་
 ཀྱི་རིག་གནས་དེ་རིམ་གྱིས་གོང་འཕེལ་དུ་ཕྱིན་པ་ལ། སྤྱིས་སུ་རྒྱ་གར་ནག་གི་རིག་
 པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱིས་རམས་འདེགས་བྱས་ཡོད་པ་ནི་བསྟོན་མེད་ཡིན་ཡང་། དེ་
 དག་མ་དར་གོང་བོད་ལ་རིག་གནས་མེད་ཅེས་བཤད་ཆོ། རིག་གཞུང་དང་རིག་གནས་
 གཉིས་ལ་དབྱེ་མཚམས་མ་སྤྱེ་པའི་དྲགས་མཚན་དུ་སྒྲུང་རོ། །གལ་སྲིད་སྐབས་
 དེར་བོད་ལ་ཡིག་གཟུགས་མེད་སྟབས། རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་མེད་ཅེས་བཤད་
 ཆོ་བདེན་པར་སྒྲུང་ཡང་། འོན་ཀྱང་། སྐབས་དེར་ད་ལྟོ་ང་ཆོའི་ཡུན་སུམ་ཆོགས་
 པའི་ཡིག་གཟུགས་འདི་འདྲ་ཞིག་མེད་ན་འང་། ཡིག་གཟུགས་གིག་ཤེད་སྤྱོད་བྱེད་
 ཀྱི་ཡོད་པ་ནི་ཉ་ཐོན་མིའི་ཞལ་ལུང་དེ་ལས་དེ་དུས་བོད་རང་ལ་ཡིག་མེད་པས་སྐྱེས་ལན་
 དང་འཕྲིན་ལན་རྒྱལ་ཁབ་དེ་དང་དེའི་ཡིག་ལྟར་འབྲི་བའམ། ངག་འཕྲིན་ཙམ་ལས་
 བསྐྱར་རྒྱ་མ་བྱུང་བ་དེ་སྤྱིར་བཙན་གྱི་དགོངས་པ་ལ། རང་ཅག་བོད་ལ་ཡིག་མེད་

པ་འདིས་རྒྱལ་སྤྱི་གྲྭ་བ་གང་ཡང་ལེགས་པར་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་དང་། རྒྱལ་ཁམས་
 གཞན་གྱིས་འཕུ་བའི་གནས་སུ་འང་འགྱུར་ན། དེ་རྒྱལ་ཁམས་གཞན་གྱི་ཡི་གེ་ལ་
 རག་མ་ལས་པར། བོད་རང་གི་སྐད་དང་མཐུན་པའི་ཆོས་སྤྱི་གྲྭ་གཙུག་ལག་རྒྱལ་
 གཉིས་ཀྱི་དོན་གསལ་བར་སྟོན་ཐུབ་པའི་ཡི་གེའི་རྒྱལ་བཞག་ཆ་ཆང་བ་ཞིག་ངེས་པར་
 ཡོད་དུ་འདུག་དགོས་སོ། ཞེས་སོགས་ཀྱིས་ཤེས་ཐུབ་པར་མ་ཟད། སྤྱིང་བཙན་
 ཡར་སྡོན་ལའང་རྒྱལ་བོ་སོ་གཉིས་བྱུང་ཞིང་། དེ་དག་གི་ལོ་རྒྱུས་ཁ་སང་དེ་རིང་
 ཡང་མཐོང་ཐུབ་པས། གལ་ཏེ་དག་ཡི་གེ་ཞིག་ལ་བཀོད་མེད་ཆེ་ལོ་རྒྱུས་དེ་དག་
 རྒྱལ་ཡོད་བྱ་རྒྱ་དང་ད་ལྟ་བར་དུ་གནས་ཐུབ་མིན་ལའང་ཐུགས་བསམ་ཞིག་བཞེས་དགོས་
 ཀྱི་འདུག་པ་དང་ལོ་རྒྱུས་དེ་དག་གིས་ར་སྟོན་ཀྱང་ཐུབ་སྟེ། གང་ལྟར་ཡང་དེའི་
 སྟོན་བོད་ལ་སྐར་ནག་ཅིས་ཀྱི་རིག་པ་ཡོད་པ་ནི། སྐབས་དེའི་དམངས་ཁྲོད་ལས་
 བྱུང་བ་ད་བར་དུ་ཡིག་ངག་གཉིས་ཐོག་ལ་མང་བོ་ཞིག་གནས་ཡོད་པ་དེ་དག་གིས་དོགས་
 རུས། དཔེར་ན་རྒྱལ་བོ་ཕུ་དེ་གྲང་རྒྱལ་སྐབས་ཀྱི་ཆོན་མོ་བལ་མའི་ལྷ་ཅིས་ཀྱི་ཟེར་
 བ་ཞིག་ཡོད་པ་ནི། སྤྱི་བོ་ཆོས་འབྱུང་དང་། ཀྱི་དབུ་ཐེར་དམར་བོ་ཀྱི་སོགས་ལས་
 སྤྱི་ལོ་སྟོན་ལོ་བརྒྱ་མ་ཟིན་ཅུ་ལ། སྤྱི་དཔོན་ཕུ་དེ་གྲང་རྒྱལ་གྱི་སྐབས་ཐོན་པོ་རུས་
 ལས་སྐྱེས་སམ་བྱ་བྱི་ལུ་ཀྱི་མཇུངས་མི་བདུན་གྱི་དང་པོ་ཀྱི་དེས་ཆུ་ཡུར་བར་བྱངས་པ་
 དང་། རགས་ཐང་ཞིང་དུ་ཆོས། ཕུ་ལ་གམ་འབྲོག་དང་། མདར་ཞིང་ལས་
 བྱུང་། རྒྱགས་དོ། ཟངས་དོ། དུལ་དོ་གསུམ་རྟེད། བེང་བསྐྱེག་སོལ་བས་
 དོ་གསུམ་བཞུས་ནས་དུལ་དང་། ཟངས། རྒྱགས་གསུམ་བཏོན་པ་སོགས་བྱས་
 པས་ཐོན་སྐྱེད་གོང་འཕེལ་ཆེན་པོ་བྱུང་ནས་ནམ་ཞིག་ཆེན་ལྷ་སའི་ལྷོ་རྒྱུད་ཀྱི་གནས་ཡར་

སྐར་ས་ཁུལ་དུ་ཀན་མོ་བལ་མའི་ཁྱེ་ཅིས་ཞེས་པའང་བྱང་འདུག་དེའི་སྐོར་པོད་སྔ་རབས་
 གྱེ་ལོ་རྒྱས་ཀྱི་ལལ་འབཅད་གམ་འབྲོག་པ་ལྟ་བུའི་གྱེ་སྐར་དེབ་ཤེས་པའི་ནང་། སྐབས་
 དེར་བལ་མོ་ཀན་མ་ཡིས། །ཞེ་མ་ཡར་ལྟ་ངོ་མཆར་ཆེ། །ང་ཡང་འགན་པོད་
 དཔའ་མོ་ཡི། །ང་ཡི་མ་ཀན་འཆི་བའི་རྗེས། །མ་ཡི་རྗེས་ཤུལ་ངས་བྱས་ནས། །ང་
 ལ་ཁྱེ་བའི་སྐར་ཉགས་གྱི། །དམ་པའི་བརྒྱད་པ་མཆིས་རིགས་ཡོད། །ཁྱོད་ཆོར་
 དེ་འདྲ་ཞེ་ཡོད་ཟེར། །དཔའ་བོ་ནམས་གྱིས་གྲོས་བྱས་ནས། །ཡར་ལྟ་གམ་པོར་
 སྒྲིན་བྱས་པས། །ཀན་མོ་བལ་མ་ཚུར་བྱོན་དང་། །གཅིག་ནས་བདུན་གྱི་ཞག་སྤེ་
 མར། །ཁྱེ་བ་དར་བས་མཆན་གཅིག་བྱལ། །བདུན་གསུམ་བགྲངས་པའི་ཞག་སྤེ་
 མར། །ཀུད་པ་ཁྱེ་མེད་མཆན་མོ་ཟེར། །དེ་འདྲ་གསུམ་གསུམ་ཆོགས་པ་ལ། །དང་
 པོ་དྲོད་རྒྱང་འཕེལ་ཆོགས་ཟེར། །གཉིས་པ་འདབ་རྒྱས་ཆར་དུས་ཟེར། །ཡར་ལྟ་
 གམ་པོ་དགའ་གོད་གྱིས། །ང་ནི་བྱ་ཁྱི་སྟོབས་ལྡན་ཡང་། །ཀན་མོས་འཆད་པ་ལ་
 མཆན་ཆེ། །མཐོ་བའི་ཁྱེ་བར་དུས་ཡོད་ན། །དེ་བས་ཉི་མར་དུས་གཅིག་སྒྲིས། །ཀན་
 མོས་ཉི་མའི་དུས་འཆར་ན། །དྲོད་རྒྱང་འཕེལ་དང་འདབ་རྒྱས་ལ། །ཉི་མ་སྟོ་རུ་འགོ་འཁྱོག་
 འཁྱོག་སྤྱོགས་ཟེར། །འབྲས་ལྡན་གང་རྒྱང་འཕེལ་དུས་ལ། །ཉི་མ་སྟོ་རུ་འགོ་འཁྱོག་
 ཟེར། །ཡར་ལྟ་དགེས་ནས་དུས་བཞི་དང་། །གར་སྟོ་ལུབ་བྱང་རྟེན་པར་གྱུར། །
 དྲོད་རྒྱང་དུས་གྱི་ཐོག་མ་ལ། །ཡར་ལྟ་མཆོ་ཁར་པོ་གོད་དང་། །མོ་གོད་བྱིས་པ་
 བཅས་འཆོགས་ནས། །ལོ་འཁོར་འགན་པའི་འདུ་ཆོགས་ཟེར། །རྩྭ་ཡར་ལའི་གངས་རི་
 དང་མཆོ་སྐོར་ལ་བོད་ཁྱེ་བྱག་པའི་ནང་དེང་སར་ཡང་འགོ་སྟོན་འདུག་ཤེས་པའི་སྤྱི་དབང་ས་འདུ་ཆོགས་
 ཟེར། །ཞེས་སོགས་དམངས་ཁྱོད་དུ་དར་བྱལ་ཆེན་པོ་བྱང་འདུག་པ་དང་། །གོང་གི་

ཆོག་འདི་དག་གིས་ཟླ་བའི་སྟོང་ཕྱེད་སྟེང་ཕྱེད་དང་། དབྱར་དགུན་དྲུས་བཞི། ལྷོ་
 བཟོད་བྱང་བཟོད་དེ་བཟོད་གཉིས་ལ་སོགས་པ་གསལ་པོར་བརྟན་ཡོད་པར་མ་ཟད།
 དྲུས་ཡུན་རིང་པོ་ཞིག་ལ་གན་མོ་བལ་མའི་ཟླ་ཅིས་དང་བརྟན་ནས། སོ་ནམས་ཕྱེད་
 པ་ཕྱགས་ཐོག་སྟོང་བ། རི་དྲགས་ཀྱག་པ་སོགས་བྱས་པའི་ཚུལ་ནི་ ཉམ་ཉིག་ཕྱེད་
 པ་ཉི་ལས་བྱུང་བ་དེ་ལྟར་ལགས་ལ། གཞན་ཡང་ཐུའི་གངས་རྒྱུའི་ཅིས་དང་། མདའི་
 བྱ་མིང་ཅིས་ལ་ཟླ་བ་གསུམ་རེ། ནམ་དྲུས་རེ་ཅིས་ནས་དང་པོ་དོད་རྒྱུང་ལྡང་བ་ ཉེ་དུའི་
 དྲུས་ཉི་ གཉིས་པ་འདབ་རྒྱས་ཆར་དྲུས་ ཉེ་དབྱར་ཁ་ཉི་ གསུམ་པ་འབྲས་ལྡན་སྟེན་
 དྲུས་ ཉེ་སྟོན་ཁ་ཉི་ བཞི་པ་གངས་རྒྱུང་འཕེལ་དྲུས་ ཉེ་དགུན་ཁ་ཉི་ བཅས་ལོ་གཅིག་
 དྲུས་བཞིར་དེའི་བ་དང་། ཟླ་དྲུག་ཉི་མ་བྱང་དང་། ཟླ་དྲུག་སྟོར་བཟོད་ཚུལ་
 སོགས་ཀྱང་ཡོད་པ་དང་། ཡང་ ཉེ་རྒྱལ་རབས་གསལ་བའི་མེ་ལོང་ཉི་ལས་ཀྱང་། བྱ་
 དེ་གྲང་རྒྱལ་གྱི་དྲུས་སྟུ། རྒྱུའི་པོན་པོ་རིགས་བཞིའི་ནང་ཆོན་དྲུར་གཤེན་མཆོན་ཆ་
 ཅན་ནི་གནམ་གྱི་རྒྱ་སྐར་ལྟ་ཞེས་དང་། གྱི་གུམ་བཅན་པོ་དང་། རྫོན་པོ་ལོང་མ་
 གཉིས་འབྲུག་དྲུས་སྐར་མ་ས་ག་དང་ས་རི་གཉིས་འབྲུག་དྲུས་བྱས། ཞེས་སོགས་
 གྱིས་སྐར་ཅིས་ཀྱི་རིག་པ་འདི་ཉིད་དེ་དྲུས་ནས་ཡོད་པ་གསལ་པོར་བརྟན་ཡོད་པར་མ་ཟད།
 རྫོང་རྩོལ་ཐུ་མ་རིན་པོ་ཆེས་མཛད་པའི་ ཉེ་བཟོ་དང་། གསོ་བ། སྐར་ཅིས་ནམས་
 ལས་བྱུང་བའི་མིང་གི་ནམ་གངས་ཉི་ཞེས་པ་དེ་ལས་ཀྱང་རྒྱ་སྐར་ཉེར་བརྒྱད་ལ་སྐར་པོད་
 ལ་ནང་ཆོས་མ་དར་བའི་དྲུས་ན་པོན་པོ་ནམས་ཀྱིས་མིང་བཏགས་པ་ད་ལྟ་ཡང་ཡུལ་སོ་
 སོས་མིང་བཏགས་པའི་སྟོལ་འདུག་པ་འདི་ལྟར། དང་པོ་བྱ་ཉི། གཉིས་པ་སྟུན་
 དྲུག་ རྒྱ་སྐར་གསུམ་པ་སྐར་མ་ལ་བེ་རྩི། བཞི་པ་མགོ་ལ་སྟུལ་པོ། ལྷ་བ་ལག

དུག་པ་ན་བས་སོ་ལ་རྒྱལ་སྟོང་། བདུན་པ་རྒྱལ་ལ་རྒྱལ་སྟོང་། བརྒྱད་པ་སྐྱག་ལ་ཟ།
 དགུ་པ་མཆུ་ལ་རྟ་ཆེན་། བརྒྱ་བ་གེ་ལ་རྟ་ཆུང་། བརྒྱ་གཅིག་པ་དཔོ་ལ་བྲ།
 བརྒྱ་གཉིས་པ་མེ་བཞི་ལ་བྲ་མ། བརྒྱ་གསུམ་པ་ནག་པ་ལ་བྲེའུ་འམ་བྲ་རོག་ཟེར།
 བརྒྱ་བཞི་བ་ས་རི་ལ་སྟོང་བ། བཅོ་ལྔ་བ་ས་ག་ལ་སྟོང་སྟོག། བརྒྱ་དུག་པ་ལྟ་མཆོམས་
 ལ་ལག་སོར། བརྒྱ་བདུན་པ་སྟོན་ལ་ལྟ་གྲུ་འམ་གདུ་བྲ་ཟེར། ཉི་ཤུ་བ་ཆུ་སྟོང་ལ་
 སོག་འཛོའི་ཕུལ་དང་བྲ་ཟེ་ཡང་ཟེར། ཉིར་གཅིག་གོ་བཞིན་དང་། བྲི་བཞིན་
 གཉིས་ལ་བྲ་སྟོང་མ་སྐར་མ་པོན་ཟེར། ཉིར་གཉིས་མོན་ཏེ་ལ་སྐར་བྲ་མཇུག་ཟེར།
 ཉིར་གསུམ་པ་མོན་གྲུ་ལ་སྟོག། ཉིར་བཞི་བ་བྲམས་སྟོང་ལ་སོ་སྟོང་། ཉིར་ལྔ་
 བྲམས་སྟོང་ལ་སོ་སྟོང་། ཉིར་དུག་ནམ་གྲུ་ལ་ཤེས། ཉིར་བདུན་པ་ཐ་སྐར། ཞེས་
 སོགས་ཀྱིས་གནའ་རབས་པས་མིས་ཉི་ཟླ་གཟའ་སྐར་སོགས་ལ་བརྟག་དབྱེད་ཡུན་རིང་
 བྱས་པའི་འབྲས་བྲ་ར་སྟོང་བྲས་པ་དང་།

ཡང་། རིགས་བཤད་ནོར་བུའི་ཕྱིང་བ་དེ་ལས་སྤྱིར་རང་རེ་བོད་ཀྱི་མེས་པོ་གོང་མ་
 རྣམས་ཀྱི་སྐུ་དུས་ནས་གནམ་རིག་སྐར་ཅིས་བཤད་སྟོང་དང་ཞིབ་འདུག་བྲས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཏ་
 ཅང་རིང་པོ་ཡོད། ད་ལྟའི་སྐར་ཅིས་རིག་པ་འདི་མ་དར་བའི་ལོ་ངོ་ཉིས་སྟོང་ལྷག་ཙམ་
 ཀྱིས་སྟོན་ནས་བོད་རིགས་མི་དམངས་ཀྱིས་གནམ་གྱི་སྐར་མ་ལ་བརྟག་པའི་ཅིས་དང་། བར་
 རྒྱང་གི་སྤྱིན་དང་རྒྱང་ལ་བརྟག་པའི་ཅིས། བྲ་དང་གིང་ལ་བརྟག་པའི་ཅིས། མཆོ་
 དང་ཆབ་རོམ་ལ་བརྟག་པའི་ཅིས་སོགས་དུས་རྟགས་ཀྱི་ཅིས་རིགས་སྣ་ཆོགས་ཉམས་ཚུང་
 བོ་སྟོན་མ་འཛོལ་བརྩམས་བྲས་པ་དང་། དེ་ནས་རིམ་གྱིས་འཕེལ་ཏེ་ཉི་ཟླ་སྐར་གསུམ་
 འཁོར་བཤོད་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་འཛོལ་ཞིབ་བྱེད་པའི་ནང་། ཉི་མའི་འགོ་ཕྱགས།

ལྷ་བའི་འཕེལ་འགྲེལ། ལྷ་ལྷ་ཞག་གསུམ་ཅི་སྲོལ་གྱི་སྒྲོམ་གཞི་ཆགས། ལྷོ་ཁ་
 གཡལ་བཟང་གམ་འབྲོག་པ་ལྟ་བུ་གྱི་སྒྲུང་དེབ་ནང་། ལྷ་བའི་འཕེལ་འགྲེལ་དང་།
 དུས་ཆོགས་གྱི་འགྲུར་བ། དངོས་པོ་དང་གནམ་གཤིས་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་བཅས་འཁོད་
 ཡོད་པ་གོང་དུ་བྲངས་ཟིན། དེ་དག་གིས་གནའ་པོའི་པོད་སྤྱི་ཆོགས་ཁྲོད་ཀྱི་སྐར་ཅིས་
 རིག་པ་གསལ་བར་བསྟན་ཡོད། དེ་མ་ཟད་སྐབས་དེར་དུས་གྱི་ཆོད་འཛིན་པ་ལའང་
 འཕྲུལ་ཆས་སོགས་ཅི་ཡང་མ་མཆིས་མོད། འོན་ཀྱང་། མི་ཆོས་རང་ཉིད་གནས་
 སའི་རི་ཅི་དང་། འག་དོ། ཁང་བྱིས་སོགས་ལ་ཉི་ཏགས་བརྒྱབ་ནས་དུས་གྱི་ཆོད་
 འཛིན་པར་བྱེད་པ་དང་། ཉི་འོད་མེད་པའི་དུས་དང་མཆན་མོའི་ཆོད་འཛིན་བྱེད་ལ།
 རྩ་མ་སོགས་གྱི་ཞབས་བཤོལ་ཏེ་ནང་དུ་ཆུ་ལྷགས་ནས་ཐིགས་པ་འཛགས་པར་བྱས་ཏེ་
 ཆོད་བཟུང་བ་དང་། རིམ་གྱིས་དེའི་མིང་བྲུབ་བཅུ་ལ་དུ་སོང་ནས་ཅིས་གཞུང་ཆང་
 མར་དུས་ཆོད་ལ་ཆུ་ཆོད་ཅིས་བཏགས་ཡོད་པས། དམངས་ཁྲོད་དུ་ཁ་སང་དེ་རིང་
 ཡང་དུས་ཆོད་ལ་ཆུ་ཆོད་ཟེར་བའང་གནད་འདི་ལ་ཐུག་པ་ཤིས་སོ། །དེས་ན་རིམ་པས་
 སྤྱི་ཆོགས་གྱི་གནས་སྐངས་དང་བསམ་སྒྲུབ་ཤིང་ཤིས་ཆད་དག་ཡར་ཀླས་སུ་བྱིན་པའི་ཁར།
 རང་རེའི་མེས་པོ་ཆོ་དང་ཆོས་རྒྱལ་རིམ་བྱོན་གྱི་རིང་མཁས་དབང་ལོ་ཙཱ་བ་སྐུ་བྱིན་ཅན་
 དེ་དག་གིས་སྐྱེ་ངལ་འཛེམས་མེད་ཀྱིས་ངང་རྒྱ་གར་ནག་སོགས་ལས་སྐར་ནག་ཅིས་གྱི་
 གཞུང་ལུགས་མང་པོ་ཞིག་བསྐྱར་རྩོམ་གནང་སྟེ། པོད་ཀྱི་སྐར་ནག་ཅིས་གྱི་རིག་
 པའི་འཕེལ་རིམ་ལ་འཕོ་འགྲུར་གྱི་ཤུགས་རྒྱུན་ཆ་ན་མེད་པ་ཞིག་བཞག་ཡོད་པ་ལས།
 འདིར་ཁ་ཤས་ཤིག་དཔེར་བཅོལ་གྱི་ཆུལ་དུ་བཀོད་ན། སྤོང་བཅན་སྐམ་པོའི་དུས་
 སུ་རྒྱ་བཟའ་ཀོང་ཨོས་གཤམ་ཅེ་༼གཤམ་ཅེ་ཞེས་པ་ནི་འབྲུང་ཅིས་ཀྱི་ཁྲམ་ཁའམ་རི་མོར་གོ་དགོས་༽དང་གཏོ་

ཐབས་མང་པོ་ཞིག་གདན་དྲངས་པའི་ཚུལ་ནི་ ཉེ་ཆུལ་རབས་གསལ་བའི་མེ་ལོང་། ལས།
 རྒྱ་ཡི་གཤམ་ཅེ་གཙུག་ལག་སུམ་བརྒྱ་པོ། ལེགས་ཉེས་སྟོན་པའི་ལས་ཀྱི་མེ་ལོང་
 ཡང་། མཛེས་པའི་བུ་མོ་ཁྱིད་ལ་བདག་གིས་བརྒྱུད་སྤྲོད་ཀྱིས་ཞེས་གོང་མ་ཐང་ཐའི་
 རྩེད་གིས་གོང་ཚོར་ཅིས་ཀྱི་གཤམ་ཅེ་སུམ་བརྒྱ་ལྟུང་དཔེ་རིས་དང་། དེ་མིན་སྟོར་
 ཐང་བརྒྱད་ལྟུང་དཔེ་རིས། འབྲུང་བ་རིན་ཆེན་ཀྱན་འདུས། རྒྱ་བཟའི་གོང་ཁྲག་
 གསལ་སྟོན་སྤྲུལ་བཅད་མེད་པ། རིན་ཆེན་སྤྲུངས་པ། རྫོང་པོ་ཀྱན་འདུས་བཅེ་
 སྤངས་སོགས་དང་། དེ་དང་དུས་མཚུངས་སུ་བོད་རིགས་ཤེས་རབ་ཅན་བཞི་ཉི་ཤེས་
 ཤེས་ཆུལ་མཚན་གཙང་གཡུ་བཞེས། འབྲོག་གཉེར་བཏན་པ་ར་ཟ་མཁྱེན། རྒྱ་
 ཅག་དུ་ཅིས་རིག་སྟོབ་པར་བཏང་སྟེ། རྒྱ་ཅག་སྟོབ་དཔོན་འབར་བ་ཆོམ་ཆོམ་ལ་
 ཅིས་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་རྒྱུད་ཅེ་དགྲ་དང་། འགྲེལ་བ་གསུམ། རུས་སྤུལ་གྱི་གཤམ་
 ཅེ་དཔེ་རིས། སྤྲོད་པ་ཉོ་རྣམས་ཞུས་ཏེ་བོད་དུ་བསྐྱར་སྟོར་བྱེད་ཀྱིས་ལས་གསུངས་
 སོ། །ཡང་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༡༠ ལ་བོད་རྒྱུ་པོ་ཅན་པོ་ཁྱི་གཙུག་དུས་ཀྱི་མ་གཤམ་གོང་ཚོར་བོད་
 ལ་ཕེབས་དུས་ཀྱི་ལྷ་ས་ཁ་པ་བརྒྱད་དང་། སྤེལ་དགྲ། གཟའ་བདུན། རྒྱ་སྐར་
 ཉེར་བརྒྱད་སོགས་ཀྱི་ཅིས་འགྲེལ་མང་པོ་བསྐྱར་བ་དང་། རྒྱ་ཅག་གི་སྟོབ་དཔོན་སེམས་
 བཅེ་ཞེས་པ་ཞིག་གདན་དྲངས་ནས་ཅིས་དང་ས་དབྱུང་བཏག་པའི་གནས་ལུགས་མང་
 པོ་གསུངས་པ་དང་། དེ་རྗེས་རྒྱ་པཎ་དར་ཆེན་ཐིག་ལེ་འམ་ཉིང་ཙོ་དུ་ཉར་ནག་པོ་
 སོགས་སུ་འབོད་པ་བོད་ལ་ཐེངས་གཉིས་ཕེབས་པར་མ་ཟད། ཁོང་གིས་ཉེ་གསལ་
 སྟོན་སྤྲུལ་བཅད་མེད་པའི་ལུགས་ཀྱི་དང་། ཉེ་ཆུལ་འཁོར་ལོ་ཉེ་འབྲུང་བ་རིན་
 ཆེན་གསལ་བའི་སྟོན་མེ་གསང་ཉིག་བཙུ་གཅིག་ཉེ་སོགས་བརྒྱུ་མས་པའི་ཚུལ་ལེགས་

བཤད་ནིར་བྱའི་ཕྱིར་བར་བཀོད་པ་དང་། ཡང་སྐབས་དེར་གཡུ་ཐོག་ཡོན་ཏན་མགོན་
 པོས་༼སྐར་ཆེས་རི་བོ་རྒྱལ་འབེབས་༽ུ་ནག་ཆེས་འཁོར་འདས་གཏན་འབེབས་༽
 ༼འབྲས་ཆེས་ཤིང་རྟའི་སྲོལ་འབྱེད་༽ེ་སོགས་མཛད་པ་དང་། དེ་ནས་ཕྱི་ལོ་ ༡༠༣༧
 ལོར་དཔལ་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་ཐོག་མར་བོད་གངས་ཅན་དུ་རྩ་འབྲོག་ཉིས་ཀྱིས་གདན་
 བླངས་ཤིང་། དུས་འཁོར་རྒྱུད་འགྲེལ་བོད་ལ་བསྐྱར་རྗེས་རྒྱ་གར་གྱི་རབ་བྱུང་བཙུ་
 སྲོལ་ཐོག་མར་བོད་ལ་དར་བ་ཡིན་ནོ། །གཞན་ཡང་རིགས་ལྡན་འཇམ་དཔལ་གྲགས་
 པའི་༼དུས་འཁོར་བསྐྱས་རྒྱུད་༽ུ་ག་ན་དོ་རྗེས་མཛད་པའི་༼སྟོན་འགྲེལ་༽དང་། ༼དོ་
 རྗེ་སྟོན་འགྲེལ་༽རིགས་ལྡན་པད་དཀར་གྱི་༼དུས་འཁོར་བསྐྱས་རྒྱུད་ཀྱི་འགྲེལ་བ་འགྲེལ་
 ཆེན་དེ་མེད་འོད་༽ེ་ཀམ་རང་བྱུང་དོ་རྗེའི་༼ཆེས་གཞུང་ཀྱན་ལས་བདུས་པ་༽ུ་སྟོན་རིན་
 ཆེན་གྲུབ་ཀྱི་༼ཆེས་གཞུང་མཁས་པ་དགའ་བྱེད་༽ེ་མཁས་གྲུབ་རྗེའི་༼ཁྱེ་ཀམ་ཆེན་དེ་ཉིད་
 ལྷང་བ་༽ མཁས་གྲུབ་ནོར་བཟང་རྒྱ་མཚོའི་༼དུས་འཁོར་སྐྱོད་ན་དེ་མེད་འོད་རྒྱན་༽
 ལུག་པ་༼ལུག་ལུགས་ཞེས་པ་རྩོ་ཁ་ག་ལུག་པ་རྒྱན་གྲུབ་རྒྱ་མཚོའི་ཆེས་ཀྱི་ལུགས་ལ་ཟེར་༽
 ལུག་གྲུབ་རྒྱ་མཚོའི་༼པད་དཀར་ཞལ་ལུང་༽ རྗེ་སྟོན་སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཚོའི་༼པེ་
 དཀར་༽ལོ་ཆེན་རྣམ་པོའི་༼ཆེས་གཞུང་ཉིན་བྱེད་ལྷང་བ་༽ེ་སྐུ་པ་པེ་ཤེས་དཔལ་འབྱོར་
 ཀྱི་༼དགེ་ལྡན་ཆེས་གསར་མ་བུ་༽ེ་ལུག་མཛོད་གསུང་རབ་ཀྱི་༼རིགས་ལྡན་སྟོན་ཐིག་༽
 བཤད་གོན་པ་བརྟན་པ་རབ་རྒྱས་ཀྱི་༼རིགས་ལྡན་མཚོད་པའི་འོད་ལྷང་༽ལ་སོགས་པའི་
 སྐར་ནག་ཆེས་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་མཐའ་ཡས་པ་ཞིག་བརྒྱུ་མས་གནང་འདུག་པ་འདི་དག་
 གིས། བོད་གངས་ཅན་གྱི་གནམ་རིག་གི་ལོ་རྒྱུས་བརྒྱད་རིམ་ནང་ཡན་རྒྱལ་རྒྱལ་
 པོ་ཆེ་ཞིག་བཞག་ཡོད་པ་མཚོན་གྲུབ་པར་མ་ཟད། རང་རེའི་ལས་ལ་བརྩོན་པའི་ཞིང་

འབྲོག་ངལ་ཚོལ་མི་དམངས་ཀྱིས་ལོ་ངོ་སྟོང་ཕྱག་མང་བོའི་རིང་། རང་བྱུང་ཁམས་
དང་འཐབ་ཚོད་རྒྱན་མ་ཆད་པ་བྱས་ནས་ཐོབ་པའི་ཉམས་མྱོང་ཕྱོགས་བརྩམས་ཞིག་ཏུ་འང་
ངས་འཛིན་པར་རིགས་སོ།། །།

